Illustrisſima, & Eccellentisſima Signora, e Padrona Colendisſima.

EDICO à V.E. il Vitto Quaresimale, che di nuouo vien ristampato, accresciuto di qualche cosa di più, sò di assecondare il suo religiosisſimo genio, in riguardo del quale l'ho veduta più e piu volte per voler rigorosamente osseruare i digiuni, far poca stima della sanità propria. Ecco, ch'in questa mia operetta hò mostrato per quanto hò potuto, come si possano osseruare i digiuni, & particolarmente quello

della Quaresima senza offendere la sanità. La lascio dunque hora di nuouo venire alla luce sotto l'ombra di V. E. ombra, che può ricuoprire ogni mio mancamento, procedendo da persona per chiarezza di sangue, per bellezza di animo, per rettitudine di mente, per zelo di Religione, per finezza di costumi à molte & molte superiore, inferiore à niuna. Gradisca V. E. questa mia fatica, com'è solito sempre gradir la mia debole seruitù, mentre io con la debita humiltà me l'inchino, e la riuerisco.

Di V. E. Illustriss.

Humiliss. & obligatiss. seruitore

Paolo Zacchia.

TAVOLA
DE'CAPITOLI
della presente Opera.

Della

Reimprimatur

Fr. Vincentius Fanus Magistèr, & Socius Réuerendiss. Patris Magistri sacri Palatij Apostolici Ordinis Prædicatorum.

DEL VITTO QVARESIMALE.

PROEMIO.

Vegli huomini, che guidati dal lume della verità, desiderano di camminare per la via della salute, hanno molti, e diuersi mezzi proposti loro dalla santissima Christiana Religione per indrizzaruisi; vno di questi è il Digiuno, col quale ella procura, che reprimendosi gl'impeti della parte inferiore, e rintuzzandosi gli acuti stimoli della carne, per forza de'quali, più che per altra cagione, dalla detta strada trauiamo, lo spirito, diuenuto superiore, possa più spedito, e più pronto à quel fine aspirare, che per vltimo nostro bene ci vien destinato. Ci obliga dunque questa prudentissima Maestra al digiuno più volte nel corso dell'Anno: ma percioche nel rinouarsi, ch'egli fà nella Primauera, suole ne' corpi humani, com'ancora in quelli di tutti gli altri

La quaresima per qual fine sia instituita.

Animali, sopr abbondare il sangue importuno ministro, e fomentatore inquieto de' vitij carnali, onde maggior necessità hà lo spirito di aiuto per contrastare, e resistere à gli stimoli della carne, ella ad imitatione di colui, che ci aperse il passo al Cielo, con questo opportunissimo rimedio del digiuno, c'impone l'osseruanza di esso per lo spatio di quaranta giorni nello stesso tempo di Primauera, accioche con esso raffrenato lo stolto, e smoderato impeto del sangue, possa lo spirito più libero alzarsi alla contemplatione delle cose migliori. Ma perche ella, come Madre discretissima, non intende, che dall' osseruanza di questo suo santo comandamento, ne habbia à seguire alla salute del corpo notabile danno; il che quando sia, ò ragioneuolmente si possa temere, che debba essere, ella ò in parte, ò in tutto, e per tutto da quest' obligo ci discioglie, ne auuiene, che alcuni nella Quaresima, ò poco desiosi della saluezza dell' Anime proprie, ò troppo timorosi di quella del corpo, leggiermente della benignità della Chiesa santa per ogni picciola offesa, ò per ogni irragioneuole timore si fanno scudo, dal quale pensano esser difesi nel trasgredire questo suo santissimo precetto. Auuiene oltre à ciò, che alcuni più de' sopradetti discreti (perche mal

-vo

volentieri tralasciano d'vbbidire à i salutiferi comandamenti del Signore) par che quasi forzati sieno à disciorsi da quest'obligo, perche sentendosi per alcuna loro naturale indispositione dall' osseruanza di esso manifestamente offendere, non sanno per qual modo vi possano dar rimedio, che se'l sapessero volentieri eseguirebbono quanto vien loro dalla santa Chiesa comandato. Altri vi sono poi troppo trascurati, & incauti nella ragion del viuere ne' giorni di digiuno, e massimamente di Quaresima, onde non è marauiglia, s'incorrono facilmente in alcuni non à fatto leggieri accidenti, per li quali son forzati ad abbandonar l'impresa del digiuno incominciato, per non cadere in assai peggiori infermità. Altri in altra maniera sogliono in questa osseruanza errare, nè sapendo da gli errori ritrarsi, non senza propria colpa non finiscono di soddisfare interamente à quello, à che esser tenuti si vedeuano. ond'io per torre dalle menti de' primi quel vano timore, e per insegnare à i secondi come debbano reggersi in quei loro naturali difetti, per non incorrer con osseruare il digiuno in peggiore stato di sanità, e per mostrare finalmente à gli vltimi quali sieno, e come debbano emendare i loro errori, hò determinato in questo mio Trattato discorrer del vitto del-

Intentione dell'opera.

A 2 la

la Quaresima, e benche io altre volte ne habbia ragionato, e che alcuno possa giudicare, che fusse stato più à proposito eseguì e all'hora, quanto hò proposto hora di fare; tuttauia due cagioni mi hanno mosso à prolungar fin quà questo ragionamento, & à non congiungerlo con quello; perche se bene io all'hora trattai del Digiuno, e della Quaresima, ne trattai, come di cosa appartenente a'Theologi, & a'Canonisti, & hora ne voglio discorrere, come di cosa appartenente all'obligo particolare di ciascuna persona: l'altra si è, che douendo questo discorso non più seruire pe'letterati, che per gl'idioti, nè più per gli huomini sagaci, che per le semplici donne, io era tenuto far sì, che da ciascuno potesse quel, ch'io era per dire, esser'inteso. hò voluto dunque per questo scriuerlo nel nostro volgare idioma, nel quale, ancorch'io non voglia sù i rigori de'più culti Grammatici stare, io mi forzerò tuttauia di non trascorrer molto fuori d'vn parlar piano, e regolato, e procurerò di non vrtare in qualche errore sì graue della lingua, che molto se ne possa sentire offendere chiunque si sia, ch'il leggerà. mi seruirò nondimeno anche delle voci più popolari all'occasione, ancorche forse non in tutto da alcun rigoroso approuate, che s'alcuno di questi, alle cui orecchie non

si

si confaranno, non vorrà scusarmi, si lasci stare il leggere, e vadane cercando delle migliori appresso i maestri della lingua, ch' io non hò quì da hauer questo per mio principal fine.

Ma s'altri ci hauerà, che per alcun'altro capo voglia riprendermi, cioè, ch'io apporti molte cose da altri dette, & alcune altre di propria fantasia troppo prontamente ne dica, sappia costui, qualunque si sia, ch'à torto mi riprenderà; perche le cose dette da altri bene, oue l'occasione ci si porga, non si vogliono tacere; e quelle, che da altri non più dette sono, se ben dette saranno, molto meno tacer si vogliono, che, se ben dette non sono, almeno danno campo à gli altri di ritrouarne delle migliori.

Hipocr. lib. 1. de Diet, n. 1.

Mostrerò dunque in questo mio Trattato prima d'ogni altra cosa, à che sien coloro obligati, che debbono digiunare per quello però, ch'al viuere s'appartiene; e soggiungerò à dire quali persone, e per quali cause possano da quest' obligo essere assolute. appresso dimostrerò quanto sieno false le ragioni apportate da coloro, che biasimano il viuer della Quaresima, come troppo dannoso a'corpi humani. dopo questo, accennati prima alcuni graui errori di coloro, che osseruan la Quaresima, commessi da loro nella ragion del viuere, insegnerò alcune regole generali necessarie à quel

Capi del discorso.

li, che con questo vitto non vogliono offender la propria salute, e poi mostrerò breuemente la natura de'cibi più, ò meno sani, ch'in questa occasione si possono vsare. discorrerò in oltre di alcuni naturali difetti, che potessero impedire l'osseruanza di questo digiuno, e come, e qual riguardo vi si debba hauere nel vitto. Dopo questo racconterò quanti sieno gli accidenti, ch'ad alcuni per altro sani suole apportar questa istessa ragion di viuere, e per qual modo vi si possa rimediare, e finalmente insegnerò come debbian viuer dopo la quaresima immediatamente coloro, che l'osseruano, con le quali cose porrò fine à quanto hora m'apparecchio, & hò promesso di fare.

QVALI COSE SI RICERCHINO *per l'osseruanza della Quaresima, quali persone, e per quali cagioni debbano da quest'obligo esser libere. Cap. I.*

Olte cose si richieggono per osseruanza della Quaresima, di alcune delle quali, come del digiuno spirituale, della frequenza dell'orationi, e dell'altre opere buone, io non dirò altro, come di cose al mio proposito non appartenenti; ma mi

mi ristringerò solo à quello, che al viuere si appartiene. E dunque necessario prima sapere qual fusse l'intentione, & il fine della Chiesa santa in prescriuerci il digiuno, e massimamente quello della Quaresima; il quale certo non fù altro, se non che noi suoi fedeli per molti giorni auanti à quello, nel quale si rammemora la morte di colui, che morì per suscitar noi, e farci la strada alla vita eterna, procurassimo mortificando la carne darci in tutto, e per tutto allo spirito, perche meglio la salutifera sua passione potessimo meditare; per questo volle, che tralasciando l'vso di quei cibi, che, dando molto nutrimento, accrescono il vigore del corpo, vsassimo quelli, che, minor nutrimento somministrando, scemano in parte i troppo impetuosi stimoli di esso, onde, interdette le carni, e gl'altri cibi, che da esse hanno origine, volle, che fussimo dell'vso de'Pesci contenti, e dell'altre viuande, che dalle carni non hanno dipendenza alcuna. ma non hebbe ella solo riguardo alla qualità de'cibi, ch'anche nella quantità commandò, che ci moderassimo; per questo oue in tutto l'anno siamo soliti per lo più due volte il giorno prendere il cibo, in questi tempi ad vna sol volta ci ristrinse; anzi che per maggiormente hauere il suo intento, non ci

Fine del Digiuno.

permise, che souenissimo alla necessità del mangiare ogni volta, ch'à noi fusse piaciuto, ma ci prescrisse vn'hora determinata, cioè quella del mezzo giorno, e questo, accioche tanto più facilmente la carne affliggẽdosi per la sostenuta fame, più vbbidiente allo spirito ne diuenisse. Tre cose dunque si ricercano per osseruar questo precetto, la qualità de' cibi, il mangiare vna sola volta nello spatio di ventiquattro hore, e non cibarsi prima dell'hora determinata, cioè del mezzo giorno. Poteua ella ad alcune altre cose obligarci, con l'osseruanza delle quali più facilmente hauessimo potuto il destinato fine conseguire; ma come discretissima Maestra, riguardando alla nostra fragilità, delle cose già nominate fu contenta, non volendo col souerchio rigore dar'occasione, che ne venisse la salute de' nostri corpi danneggiata. per questa ragione potendo ella interdirci ne' digiuni l'vso del vino, dal quale molto gli stimoli della carne si vanno auanzando, hauendo mira all'vso continuo di esso, che tralasciato poteua notabilmente nuocere, non volle negarloci; così ancora se à sofferir la sete fuor del pasto ci hauesse astretti, egli se ne veniua non solo molto il corpo à macerare, ma à diminuire facilmente il suo natural vigore; com'ancora se ci de-

Tre requisiti del digiuno.

Il vino perche non sia ne' digiuni interdetto.

determinaua vna tal quantità di cibi, ò fuor del Pane, e del Vino tutti gl'altri negati ci haueſſe, chi non sà quanto ſi ſarebbe l'orgoglio della ribelle parte inferiore abbaſſato? ma da queſto, come poteuano gli huomini almeno per lo più non ritrarre euidentiſſimo danno?

Hora con tutto che sì diſcretamente ella operaſſe in determinare come, e con quali conditioni digiunar ſi doueſſe, che ceſſaua ogni timore, che da ſimile modo di viuere poteſſimo riportare alcun notabile nocumento, pure conſiderando, eſſer la natura humana ad infinite infermità ſoggetta, alle quali nón poteua confarſi in maniera l'vſo de'Peſci, che più profitteuole non fuſſe loro ſtato taluolta quello delle carni, per ricuperare la perduta ſanità, ò mantenerſi la già racquiſtata, ci ſciolſe benignamente in ciaſcuno de'ſudetti caſi dalla ſeuerità di queſta ſua legge, non volendo, che la ſalute del corpo dall'oſſeruanza di eſſa veniſſe à patirne detrimento. Dalle coſe dette poſſiamo dunque conchiudere, che la Chieſa ſanta volle obligar ſolo al digiuno quelle perſone, le quali ò in tutto, ò in buona parte ſane ſogliono viuere, perche queſte non ſolo non poteuano gran fatto da queſta oſſeruanza eſſer'offeſe, ma ancora riportarne per la ſalute dell'iſteſſo corpo non mediocre vti-

li-

lità . io intendo però, che questa voce di sano non si debba prendere in quello stretto senso, che da'Medici è presa, i quali vogliono, che sano si debba dire vn'huomo, ò qualsiuoglia altro animale, il quale in niuna parte del corpo si doglia, e non sia impedito ad essercitare alcuna attione di vita; perche a questa maniera pochi, ò niuno ci haurebbe, che digiunar potesse. basta ben dunque, che coloro, ch'al digiuno vengono obligati, sieno sani in modo, che dall'vso de' cibi concessi ne' digiuni non sieno notabilmente danneggiati; onde per questo non solo l'infermità presente, ma anche il timore della futura, nè solo l'infermità, ma la conditione dell'età, & alcune altre cause di fuorauia dall'osseruanza del digiuno per benignità della stessa Chiesa santa ci scusano; quindi è, ch'i fanciulli, & i giouanetti fino ad vn certo termine della loro età, cioè in fino à tanto, che i loro teneri corpi han da prendere il douuto accrescimento, perche molto poteuano dal difetto del nutrimento, che nel digiuno si patisce, essere offesi, probibendosi da questo non solo l'aumento de' corpi, ma disponendosi ancora à molte infermità, & abbreuiandosi loro anche da questo il corso della bramata vita, fu prudentissimamente determinato, che fino all'età di ven-

Galen lib. 6. de San. tuen. cap. 5.

Fanciulli fino a' 20. anni perche scusati dal digiuno.

venti anni, ò poco più non fussero alle leggi del digiuno astretti, perche fino à questo termine suol per lo più la Natura tardare ad acquistar il compimento del vigore delle membra, e di tutto il corpo insieme. non haueuano però per tutto lo spatio de'venti anni i Giouanetti tanta necessità dell'vso delle carni, che non potessero, passata quella prima parte della fanciullezza, cioè fino à i sette anni, oue per altro sani, e robusti fussero, esser contenti di poter prendere quanto cibo voleuano, purche nell'vso di quelli, che interdetti erano, non trascorressero. essendo dunque cosa molto lodeuole auuezzarsi fin'dalla fanciullezza à camminare per le vie del Signore, possono i fanciulli dopo i sette anni souuenire abbondantemente alla necessità della loro natura con gli stessi cibi, che ne'digiuni son concessi, perche, mercè della bontà, e viuacità del calore, sogliono questi molto consumare, & anche i cibi di men buona conditione, riducono à stato, ch'essi quanto loro basta se n'approfittano.

Vecchi perche scusati dal digiuno.

Per altro capo furono i vecchi sciolti da quest'obligo del digiuno, e ciò fù, perche mancando in essi giornalmente il natural calore, non poteuano in vna volta il giorno prender tanto di nutrimento, quanto al manteni-

tenimento della lor vita si richiedeua; eran dunque forzati prenderlo in più volte: così ancora perche oue il calore è debole, lo stomaco non concuoce sì felicemente, come sarebbe necessario, onde auuiene, che si vadano alla giornata accumulando delle crudità, non solo fu conueniente hauer riguardo alla quantità del cibo, che doueuan prendere, ma ancora alla qualità, onde doueuano dal digiuno per ogni parte essere scusati: e perche il più delle volte gli huomini nel sessagesimo anno della loro età pruouano quel mancamento del calor naturale, ch'io dissi, ragioneuolmente fu questo termine per questo effetto prescritto; con tutto che, se vogliamo dir'il vero, non si possa questa cosa sì ben fermare, ch'in alcuni particolari il detto termine non sia, ò troppo tardo, ò troppo presto, essendo, che alcuni ne'cinquãta anni si ritruouino il calore sì debole, e le forze sì fieuoli, che il sottomettergli alla strettezza del digiuno sarebbe vn'vccidergli à bello studio, là doue altri di sì buon neruo, e di tanto vigore sono, anche passato il termine de'sessanta, ch'à par di qualsiuoglia robusto giouane posson l'astinenza de'digiuni sofferire.

Frà l'altre cagioni poi, per le quali, ò in parte, ò in tutto siamo dal digiuno scusati vien

la fatica, essendo che da questa molto si vengano à consumare gli spiriti, onde l'Huomo, e qualsiuoglia Animale, che fatichi, viene ad hauer necessità di ristorargli con nuouo nutrimento, hauendo la Chiesa santa anche à questo hauuto riguardo, ci fù ancora in questo caso indulgente, permettendo, ch'oue alcuna fatica sopportiamo, ci possiamo sostentare con quella quantità di cibi, che necessaria fusse, non già di quelli, che più desiderassimo; perche non conueniua, che mentre con gli stessi cibi che ne'digiuni si concedono, poteuamo al nostro bisogno soccorrere, trascorressimo all'vso di quelli, che in simili astinenze sono interdetti: ma si come non ogni picciola fatica consuma notabilmente gli spiriti, così non si conueniua, che per ogni picciola fatica fussimo da questa conditione del digiuno dispensati, onde alcuni Artefici, che leggiermente il corpo, e le membra essercitano, non sono liberi da quest'obligo: è vero con tutto ciò, che la fatica non si fa solo mouendo gagliardamente tutto il corpo, ò alcuna parte di esso, ma ancora con essercitar l'animo nelle operationi, che di lui proprie sono, e tanto in questo, quanto in quel caso vengono gli spiriti à suanire, e consumarsi, e per questo anche coloro, che l'animo esserci-

Fatica perche scusi dal digiuno.

ta-

tano nelle cose ad esso appartenenti, hanno di alcun ristoro bisogno, come quelli sono, ch'à graui studij attendono, ò che altrui le scienze insegnano, ò ch'in publico predicano, ò che in simili fatiche qualche parte della vita spendono; i quali tutti oue sentano mancarsene le forze, & iscemarsene la lena del lor natural vigore, possono lecitamente souuenire à questa loro necessità, prendendo secondo l'vso il cibo due volte, o più il giorno, s'il prenderlo vna sola non è loro sufficiente.

Fatiche nell' vso del matrimonio

Euui oltre à ciò vn'altra fatica, che pure al corpo appartiene, ma alle volte è molto delle sudette maggiore, & è quella, che debbono vsare i Mariti con le Mogli, oue, secondo il debito del santo Matrimonio, e la giustitia ricerca, vogliono ad esse sodisfare, perche certo è, ch'in niuna dell'altre fatiche tanto di spirito logorar si può (comparando però le grandi con le grandi, e le picciole con le picciole) quanto in questa: sichè, se l'Huomo richiesto, ò non richiesto ancora à pagar questo debito è forzato, e ne sente qualche notabile fiacchezza; ò almeno teme per l'esperienza altre volte fattane, ò per ragioneuole discorso, di hauerla à sentire, può seco stesso esser più indulgente, e ricrearsi col cibo più volte il giorno, mentre maggior necessità non lo forzi anco-

cora à valersi dell'vso delle carni, e degli altri cibi ne'digiuni vietati: e questo può egli farsi lecito, perche secondo i Maestri de'Sacri Canoni c'insegnano, è maggior l'obligo di giustitia, c'hanno le persone in matrimonio congiunte di render l'vna all'altra il debito dello stesso matrimonio, che quello non è, per lo quale son tenute ad osseruare le leggi del digiuno: ma è da auuertire, ch'in tutte le cause, per le quali l'huomo può da quest'obligo essere sciolto, si dee hauer riguardo alle proprie forze, come di sopra hò accennato, le quali se gagliarde sono, nè dall'età vengono abbattute, nè dall'ordinarie fatiche affiacchite, nè da quelle del letto sneruate, l'huomo fuor d'ogni ragione abuserebbe la molta benignità della Chiesa santa, la quale à quelli solo dee esser fauoreuole, che facilmente potessero dal santo rigore delle sue leggi à questo capo appartenenti alcun notabil nocumento ritrarre. Finalmente frà tutte le cause, che possono giustamente impedire il digiuno, la più giusta, e la maggiore è l'infermità; ma in questa ancora si vuole hauere vn discreto riguardo, percioche conueneuole cosa non è, che ogni picciola infermità dia al sudetto impedimento occasione; onde dee esser tale, che sia in qualche parte graue, cioè, che dalla qualità

Infirmità quando scusi dal digiuno.

lità de' cibi ne' digiuni concessi possa per alcuna maniera notabilmente offendersene la salute del corpo: non si vuol dunque ad ogni picciol mouimento di stomaco, nè per ogni poco trauaglio di testa, ò per ogni leggiere dolore di ventre, ò per qualche non vsata debolezza del corpo tutto, subito correre, come per rimedio all' vso delle carni, perche qual merito riportaremo noi dal digiuno, se per alcun modo il corpo non ne habbia punto ad affliggersene, s'il digiuno à questo solo effetto è destinato? si conuien dunque sopportare, digiunando, alcun disagio, & anche qualche mancamento del natural vigore, sì veramente, che tale non sia, che ci ponga la salute in qualche pericolo, onde incorsi in alcune non à fatto leggieri infermità, ci sia poi impedito il poter'essercitarci in operationi molto del digiuno più lodeuoli, ò ne vada la vita manifestamente à pericolare.

Con quali ragioni s'ingegnino prouare alcuni, il digiuno esser dannoso alla sanità. Cap. II.

IO non intendo già farmi scudo della Religione quì contro coloro, che biasimano il digiuno, e principalmente della Quaresima, come molto dannoso alla sa-

ſalute de'corpi humani, ma ſolo con ragioni Fiſiche,e vere dimoſtrare,quanto coſtoro s'ingannino,e quanto ingannino ancora il rimanente degli huomini, i quali mal perſuaſi ſi danno à credere,quanto eglino con falſe,ò ſolo apparenti ragioni ſi ſtudiano di prouar per vero:proporrò prima dunque quel,che queſti tali apportano in difeſa della loro ſiniſtra opinione,e poi à quanto oppongono darò intiera ſoddisfatione, apportando appreſso altre ragioni non friuole,ò di niun valore ma ſode,& importanti per difender la verità:e s'in porre in eſecutione le coſe dette io replicherò quì alcune delle ſteſſe coſe, ch'in ſimile occaſione à queſto propoſito hò detto,ſi contentino coloro, ch'all'hora le vdirono,ch'anche à gli altri, che non le vdirono,le comunichi,perche ciaſcuno ne reſti, come conuiene, appagato.

Quattro capi per li quali la Quareſima è ſtimata dānoſa.

A quattro capi ſi può ridurre, quanto ſi può opporre contro il viuere, che ſi vſa ne'digiuni, e particolarmente contro la Quareſima, come più de gli altri, e lungo, e ſolenne: prima ſi può opporre in riguardo del tempo, nel quale la Quareſima ſi celebra: ſecondariamente in riguardo della mutatione dell'vſo tenuto da noi per tutto il rimanente dell'anno: terzo in riguardo de'cibi, che ne'digiuni ſi concedono: quarto in riguardo

de gli effetti, ch'ancor ne gli animi stessi produce vna simile ragione di viuere contrarij in tutto all'intentione di chi il digiuno hà instituito: & in quanto al primo, capo ben sanno i Filosofi, & i Maestri della Medicina, possono dir costoro, che ne'corpi humani, come anche in quelli di ciascun'altro animale, si accumula nell'inuerno gran copia di humori crudi per maniera tale, che in alcuni de'detti animali, & in alcuni huomini ancora, se può questo acquistar fede, serue per tutta la detta stagione di nutrimento, senza che sieno à cercarne altro di fuori uia dalla necessità del lor mantenimento forzati: perche non per altra ragione tutte le spetie de' Serpenti, gli Orsi, i Tassi, i Ghiri, le Volpi, & altri Animali, e gli Huomini di Lucomoria per tutto l'inuerno viuono immersi in vn profondissimo sonno, senza che altro nutrimento prendano; percioche de gli stessi humori crudi, che ragunano, anche si nutriscono, ch'altramente senza nutrirsi viuere non potrebbono: hor dunque non sarà dubbio alcuno, che niuna cosa potrà esser più nimica alla natura, ch'intraprendere in questi stessi tempi dell'Inuerno, ò anche della Primauera vna cotal ragione di viuere, dalla quale maggior copia di crudità possa generarsi, perche à questa maniera ò il calore affatto

Primo capo, per ragione del quale la quaresima possa essere nociua.

dalla

dalla sopràbbondāza di esse si estinguerà, ò almeno notabilmente si scemerà, e mancando il calore, che altro si può quindi aspettare, se non ch'i nostri miserabili corpi fin da natura à mille, anzi ad innumerabili infermità soggettissimi, sieno tanto più facilmente da esse trauagliati? Doueremmo dunque nella Primauera vsare vn vitto, ch'aiutasse la Natura in quello, ch'essa intende di fare, cioè rinouare il sangue, con andar regolando quei molti humori crudi, riducendogli à miglior conditione, e superando quelle molte superfluità, che l'aggrauano, renderlo più puro, e più atto all'operationi della vita; alla qual cosa quanto sia contrario il vitto della Quaresima non hà bisogno d'esser con altre parole dimostrato. Ma se con l'vsar cibi contrarij à quello, che la conditione del tempo richiede, si verrà insieme à cangiar l'vso del viuere per l'addietro in tutto l'anno tenuto, quanti inconuenienti soggiungeranno costoro, ne potranno contro la vita humana succedere? Sà tutta la Scuola de'Medici quanto nociuo sia il cangiar l'vso, non solo il buono, e regolato, in cattiuo, & isregolato, ma ancora questo in quello: l'vso è chiamato da'Sauij vn'altra Natura, perche non più facilmente la stessa Natura sopporta la mutatione delle cose, ch'ella

Secondo capo contro il digiuno della quaresima.

Hippocr. lib. I de Diet. m. I.

ſteſſa ſeco arrecar ſuole, che di quelle, ch'il lungo vſo habbia introdotte: ma quanto, e per quanto diuerſi capi è difficile da ſofferire, e ſofferta noioſa queſta mutatione, che nella Quareſima circa il viuere faſſi? ſi cangiano i cibi di vna natura in vn'altra tutto contraria: quelli, che diletteuoli, e grati ſono al palato con quelli, che per lo piú ſono ſpiaceuoli, e poco grati: quelli, che molto ſangue producono, e pienamente nutriſcono con quelli, che poco ne producono, e danno ſcarſiſſimo nutrimento: quelli, che ſono buoni con quelli, che peſſimi ſono ſtimati: ſi muta il mangiar compartitamente in due, ò più volte il giorno i cibi, che facilmente ſi digeriſcono, col mangiare in vna ſol volta cibi, che ò toſto ſi corrompono, ò non mai ſe non con molta difficultà ſogliono dallo ſtomaco ſuperarſi: ſi fa mutatione del mangiare nell'hora, che la natura il cibo appetiſce per cibarſi, quando da altri ci vien conceduto. Da queſte tante mutationi, che altro puó naſcere, ſe non che ſi generino humori di mala conditione, ſi accreſca la ſete, s'indeboliſca lo ſtomaco, s'impediſca il ſonno, e s'incorra per noi in mille altri accidenti da atterrare à fatto la ſteſſa Natura?

Terzo capo cõtro il digiuno de la quareſima.

Quel che più d'ogni altra coſa importa è la qualità de' cibi, de' quali in queſti digiuni ci vien

vien permesso vna volta il giorno souuenire alla nostra vita, i quali son tanto alla conditione humana contrarij, che nulla più: il che se vogliamo vedere, quanto sia vero, andiamo vn poco esaminando particolarmente la Natura di ciascuno di essi per le sue spetie. Prendiamo à considerare prima di ogni cosa l'herbe, le quali tutte, secondo quello, che i Maestri della Medicina n'insegnano, e quello, che l'esperienza ne dimostra, à pena che possono per alcun modo nutrirci, e se pure alcun nutrimento ci somministrano, egli è sì poco, e di tal conditione, che molto meglio sarebbe, che niente ne somministrassero, hanno tutte con se vn certo humore superfluo nemico dello stomaco, e di tutte le viscere, turano i meati delle vene, e cagionano oppilationi, & oltre à questo hà ciascuna di loro alcun parcolare difetto notabile: la Lattuga istessa creduta la migliore di tutte qual difetto non hà? aggraua la testa, riempendola di grossi vapori, cagiona pigritia, e sonnolenza, intorbida gli spiriti, offusca la vista, è del petto inimicissima, rende il corpo debole, e l'inuecchia facilmente, del che è segno manifestissimo, il far tosto molto vsata imbianchir la testa, nè questo è di merauiglia alcuna, percioche tanto essa, quanto tutte l'herbe debilita-

Gal al lib. 2. delle virtù de gli Alim. al cap. 40.

Gal. al luogo cit.

Hipp. al 2. lib. della Dieta al nu. 14. Sethi. de Alim. Auic.

no il calor naturale, e per cento altri capi è da biasimare: le Cicorie tutte son dure à digerire, e nuocono allo stomaco, e se le vuoi cuocere, lasciãdo per opera del fuoco nell'acqua stessa, oue si cuocono, vna certa lor qualità, con la quale sogliono stimolare il ventre, restano tali, che nè per nutrimento, nè per medicamento possono seruire; quel che di peggio acquistano è, che à questa maniera in vece di stimolare, come per prima poteuano, il ventre, non poco lo ristringono, cosa alla sanità molto contraria. Il medesimo difetto, non già solo, hà il cauolo; perche se l'vtilità, che come medicamento apporta, toglierai via, non può esser se non molto mal sano: anch'esso intorbida la vista, e riempie la testa di vapori, e tutto il corpo di humori malinconici: e che diremo noi dell'altre, ch'appo queste di niuna vtilità sono stimate? nè si dica, ch'i Medici stessi le concedono à gl'infermi, onde è, che sia conforme à i loro precetti il consiglio di vn santissimo Dottore, che persuade gl'infermi à mangiar herbe, perche à questa maniera possono vsarsi per ragion di medicamento, e per alterare i corpi mal sani; onde molto più sicuramente si possono da' sani mangiare, percioche tutto l'opposito è vero, essendo che quello, che per ragion di Medi-

S. Paolo ài Romani al cap. 14. ver. 2.

dicamento si vsa hà da hauer con noi contrarietà, quel, che si vsa per cibo hà da esser molto famigliare, & amico della Natura, sì perche dalla contrarietà non s'offenda, come perche per la famigliarità debba abbracciarlo, e conuertirlo nella propria sostanza del corpo, riducendolo in sangue, dal quale la stessa natura ha il suo mantenimento: quel, che dunque conuiene à gl'infermi come infermi, non conuiene a'sani come sani; se l'herbe dunque poco, ò niente, e male nutriscono, quantunque salutifere sieno giudicate, non si hanno mai per cibo da vsare, ma solo per medicamento; perche quanto possono come tali giouare, altrettanto possono prese per ragion di cibo nuocere.

Nocumenti de i salumi.

Ma quanti mali sogliono cagionare i salumi, l'vso de'quali ne'digiuni è sì frequente, e sì necessario? non infiammano tutti il sangue? non suscitano ardentissima sete? non sogliono alla giornata produrre mali non solo noiosi, e rincresceuoli, e di sommo tedio, ma ancora sporchi, e contagiosi, per colpa de i quali siamo priui della ciuil conuersatione, diuentando coloro, che di simili mali sono infetti a se stessi, e molto più à gli altri abbomineuoli? e pur questo sarebbe nulla, ma di molto maggiori inconuenienti son cagione; perche

niuno altro cibo dispone più prontamente i corpi à quella brutta infermità, che chiamano lebbra, che questi, della quale chi non sà, ch'è minor male, e più desiderabile la morte? e forse, che poi ch'vna volta l'huomo n'è diuenuto lordo può sperare per alcun tempo mondarsene? ell'è vna infermità non meno dannosa, e succida di quello, che si sia contumace, & incurabile; oltre ad appiccarsi ad ogni persona per qualsiuoglia picciola occasione; ma che diss'io alle persone? infino nelle vestimenta, anzi dirò più infin nelle mura de gli edificij si suole apprendere per maniera tale, che l'habitare entro il chiuso di essi, oue habbia dimorato per alcun tempo persona di simile lordura brutta, è cosa pericolosa, appiccandosi ancora à questo modo à chi vi habita: al che se anche darà occasione l'vso de' Pesci che cosa si potrà da vn tal vitto sperare? lascio di dire, che i salumi poco, e male nutriscono, e che comunicano cattiua qualità à gli altri cibi presi insieme con essi: e benche sieno i salumi di sì diuerse, e differenti spetie, tù non ne trouerai pur vno, che non habbia con se tutti i raccontati difetti, & altri, de' quali non è di mestiere far per hora altra mentione, sì che anche tralascio di dire quanto alle reni, alla vesica, & à tutte le vie dell'orina sieno inimi-

ci.

ci. Basta dire con vn graue Scrittore Arabo, che non si debbono per maniera alcuna i pesci salati vsare, se non per medicina.

Ras. lib. 3. ad Mans. cap. 16.

Se poi ci volgeremo à considerare la qualità de' Legumi, de i quali tutto dì le mense sono abbondanti, e massimamente quelle delle persone di mediocre, ò pouera fortuna, haueremo infinite cause da biasimargli, niuna da lodargli, sono tutti, senza ch'alcuno contradir vi possa, ventosi fuor di modo, anche i migliori, sono di loro natura freddi, & il nutrimento, che danno è grosso, e malinconico, e nemico à i corpi humani, generano humori di sì cattiua natura, che gli dispongono ad ogni peggiore infermità; perche, quelle, che per questa occasione si generano, sono tutte malinconiche, delle quali, come di già hor'hora hò detto, non si veggono le peggiori, e che per più lungo tempo affliggano, ò che più difficilmente si superino: ma non si ferma già quì il nocumento, che questi cibi arrecano; perche non si può dire quanto à tutti i sensi tanto esteriori, quanto interiori sieno nociui; perche quanto à i primi offendono e la vista, e l'vdito, perche ingrossando gli spiriti, gli rendono meno accomodati à poter seruire nel loro vfficio, e quanto à gli vltimi offuscano la mente, facendola inhabile alle sue operationi, eccitano

tut-

tutti sogni horribili, e spauentosi, dopo li quali vedrai gli huomini leuarsi dal dormire impalliditi, e quasi da se stessi astratti, e priui d'ogni vigore.

Frutti quali danni apportino.

Nè sono men de i suddetti cibi da biasimare i frutti, perche chi non sà, che non danno nutrimento alcuno, e che gli altri cibi corrompono, co i quali vengon meschiati? sono essi tutti ancora ventosi, e per la maggior parte nemici dello stomaco; e più prontamente, che tutti gli altri dispongono il corpo à mille infermità; onde vn nostro gran sauio, che da giouane di questo in se stesso si accorse, col tralasciargli à fatto, si liberò da quelle indispositioni, alle quali per l'vso di essi era da prima spessissimo soggetto; anzi, che tutti coloro, che per suo consiglio da essi si astennero, vissero per l'auuenire sempre sani; onde ragioneuolmente à ciascun'huomo, che sano desidera conseruarsi, il loro vso in tutto, e per tutto prohibisce: ma se noi volessimo più particolarmente parlarne, e raccontare tutti quei nocumenti, che ciascuno di essi può arrecare, egli non basterebbe à questo solo argomento vn longhissimo volume: soggiungerò solo alcuni particolari vitij, che hanno quei frutti, de i quali nella Quaresima habbiamo maggior copia: poiche quasi tutti alla testa son nociui, come quelli,

Gal. al lib. del la bontà & vitio de' sughi al capit. 1.

li, che secchi si conseruano, e quelli, che'l guscio hanno, parte di loro sono allo stomaco contrarij, parte al petto inimici; & alcuni come i Fichi, & i Datteri presi molto spessi generano vna sporchissima infermità, suscitando ne' corpi di chi gli vsa vna moltitudine d'alcuni animaletti, ch'altre volte dalle lordure degli stessi corpi, e de' vestimenti si sogliono nelle persone misere generare,

Danni ch'apporta l'vso de' Pesci.

Finalmente i Pesci, i quali sono il fondamento delle mense nella Quaresima, hanno più, e maggiori difetti, ch'alcuno altro cibo in esse vsato: primieramente son di natura freddi, & humidi, onde tanto più dannosi diuengono, quanto di essi in tempi ci nutriamo, ne' quali i corpi nostri son colmi d'humori freddi, & humidi: ma qual nutrimento danno? poco, e cattiuo: cattiuo, perche presto si corrompe, nè hà fermezza alcuna, onde le carni di chi di essi si nutrica diuengono fieuoli, e cascanti, e di niuna forza: poco, perche à comparatione delle carni di altri animali non ne danno la decima parte di quello, che danno questi, s'in pari quantità gli vni, e gli altri si prenderanno, ma molto meglio si dimostra, ch'il nutrimento da' Pesci somministrato è cattiuo con l'esperienza, perche non per altro dispongono i corpi à tante infermità, come fanno: certissima cosa è,

che,

che, mediante la loro freddezza, & humidità, producono mali della qualità istessa, nuocono per questo alla testa, e molto più particolarmente à i nerui, nè punto meno à gli articoli, sono molesti alle viscere, le quali oppilando, e gonfiando dispongono il corpo all'Idropisia, & a' dolori del ventre, e principalmente à quelli, che colici son chiamati, & ad altri à questi somiglianti, ma di questi più crudeli, e più pericolosi, percioche offendono gl'intestini più sottili, e più vicini allo stomaco: sono in oltre maggiormente da biasimare in riguardo delle reni, e delle vie tutte dell'orina, perche generano la pietra, producono delle viscosità, e fanno difficoltà, e ritentione dell'istessa orina: ma à pari di tutte l'altre parti se n'offende grandemente lo stomaco, il quale com'è il primo à riceuergli, è anche il primo à prouare la contrarietà, che con la natura hanno: lascio di dire, che col putrefarsi facilmente, e con acquistar nella digestione alcun'altra mala qualità cagionano sete grande; come è opinione de gli stessi Medici. chi è dunque, che possa con veritá negare, che 'l modo di viuere ne' digiuni instituito, sia quasi à bello studio ritrouato per abbreuiare il corso della vita humana, e renderla intanto più di quel, ch'ella si sia soggetta ad infinite infermità, e far la miseria huma-

Raf. ad Manf. lib. 6. c. 3. & Sim. Seth. de gli Aliment. l. 3. cap. 16.

na molto maggiore, che per se stessa non è?

A tutto questo si aggiungono i nocumenti, che sogliono apportare alcune cose, che per condimenti in molta abbondanza, & in particolare co'Pesci, e con quelli tutti cibi vsiamo, come per esempio de gli altri può esser l'Olio, che pare più di tutti, se il sale ne togli via, necessario: questo è nemicissimo dello stomaco, e della testa, inasprisce le fauci, e la gola, oppila i meati delle vene, e delle viscere tutte, accende il calore del fegato, & oue s'incontri in calore smoderato, non si può dire di quanto danno sia cagione. nè si dee tralasciar di dire, che à par d'ogni altro cibo riempie il corpo di ventosità, percioche hauendo seco vn certo humido vntuoso, e che si trattiene, anzi si attacca alle parti, donde passa, & hauendo anche delle parti grosse con calore moderato, ne auuiene, che facilmente da esso si alzino molte ventosità tanto più di quelle nociue, che da altre materie son prodotte, quanto l'olio è più di esse viscoso, e tenace.

Olio quãto sia nociuo.

Ma non è egli solo per li corpi dannoso questo vitto, che ancora, se vogliamo più à dentro considerare, è dannosissimo per gli animi; perche il corpo ogni volta che vien defraudato di quella quantità di nutrimento, che'l suo bisogno ricerca, tutto d'humori pessimi si riempie,

Quarto capo contro il digiuno della quaresima.

pie,

pie,e da essi infettato, se n'infetta subitamente l'animo ancora,perche mentre del corpo, come d'instrumento per far le sue operationi si serue,all'hora buone le fà,quando l'instrumēto ben disposto si ritruoua, e per lo contrario all'hora pessimamente l'essercita,quando l'instrumento si ritruoua in cattiua dispositione; non vedi tu alla giornata gli huomini infermi, perche di cattiui humori son ripieni, quanto da se stessi sani sieno differenti? se mentre sani dimorano sono allegri,cortesi, piaceuoli, pietosi,diuenuti infermi diuentano malinconici, ritrosi,noiosi, iracondi, dispettosi, & à se stessi spiacenti. hora, se oltre al difetto del nutrimento quel poco, che gli sarà offerto,sarà di cattiua qualità,come potrà il corpo ritrarne altro, che danno? e s'il corpo sarà mal disposto,l'animo ancora infettato dalle sue lordure, non potrà se non malamente, e secondo che la dispositione del corpo gli concederà operare. i medesimi inconuenienti seguono dal non hauer' il corpo il necessario nutrimento à suo tempo, perche, come i Medici insegnano, poiche l'hora del cibarsi è passata; lo stomaco si riempie di cattiui humori, e particolarmente di bile,onde vedrai in quel tempo alli più amareggiar la bocca,& empiersi d'vn cotal sottilissimo sputo,e se più tempo scorre

sen-

senza prendersi il cibo, diuengono gli huomini sì colerici, che per pochissima cosa gli vedrai da senno adirarsi, e poco men che diuenire per questa sola cagione furiosi; ma quel che più da me auigliarci può darë è, ch'essendo questo modo di viuere stato ordinato per estinguere gl'impeti della carne, egli non vi è cosa, che più possa suegliare gli appetiti, ben che à fatto sopiti di essa, che i cibi in esso permessi; percioche gli stessi Medici, oue habbiano intentione di risuegliare la pigritia di coloro, ch'alle lotte Veneree desiderano esser pronti, non eleggono à quest'effetto altri cibi, che gli stessi, che ne i digiuni ci si concedono; anzi che tanto è lontano dal vero, che l'astinenza, & il patir fame sia rimedio de gli stimoli carnali, che più tosto rendendo piú acuto il sangue, gli fà maggiori: questi non sono quei frutti, che dal digiuno procurano, che si caui coloro, ch'ad esso ci astringono; hor non sarebbe egli il meglio lasciar, che gli huomini obbedissero alla Natura, sēza tor loro quel sostegno, che essa con tanta prouidenza hà loro preparato? Tutte queste cose possono contro il digiuno opporre coloro, che hanno la mente accecata dall' heresie, ò che sfuggono per propria malitia di sottomettersi al santo rigore de' diuini precetti.

Cibi quaresimali risueglia no la lussuria

Si

Si risponde alle suddette Oppositioni. Cap. III.

A in verità, che tutte le suddette cose sono ò in tutto, ò in buona parte al vero contrarie, come quelle, che ò son fondate in falsi principij, ò contengono ambiguità, ò sotto colore, e spetie di vero adombrano, e ricuoprono quel, che contengono di falso. Non si può negare, che nell'Inuerno non si accumuli ne' corpi nostri gran copia d'humori crudi, ma non ne segue per questo, che i cibi vsati nella Quaresima non sieno à suo tempo accommodati alla Natura, perche se consideréremo tutte quelle cose, che considerar si debbono, facilmente vederemo la verità del fatto: oltre alle crudità dunque, che si radunano l'Inuerno per esser li pori della carne chiusi, e per non farsi per essi esalatione alcuna delle fumosità, che da essi humori si alzano, bisogna ancora misurare il calore di dentro, e considerare, come in quel tempo si raddoppi, e s'inuigorisca: si mantiene l'istesso calore nel vigore stesso anco la Primauera, nella quale poi digerendo le crudità per la passata stagione ragunate, le vene si riempiono di molto sãgue, per modo tale, che sono gli huomini necessarie-

ces-

cessitati à trarne parte dalle vene per non iñcorrer dalla molta abbondanza di esso in alcun pericoloso,e repentino accidente: chi sarà dunque colui,che voglia per la verità, e sanamente parlare, che non dica, douer noi nel tempo,che va innãzi alla Primauera,e ne' principij della Primauera stessa col vitto proportionato far opera,che ne' corpi nostri non si accumuli tanta copia di sangue,accioche dalla sua abbondanza non ci soffoghiamo? si ricercheranno dunque ne' tempi, c'ho detto, cibi tali per nostro mantenimento, che poco sangue possano generare, e tali sono i cibi nella Quaresima vsati: e tanto più sono da vsare cibi di poco nutrimento,quanto deela natura essere intenta à digerire le crudità dell' Inuerno,e conuertirle anche à sua vtilità nello stesso sangue; si che tanto meno di maggior nutrimento hà bisogno. hora i cibi eletti ne' digiuni molto bene à questo fine soddisfanno; onde il mangiar' i cibi vietati è più tosto dannoso, che vtile; perche l'oppositione, che si fà contro il vitto Quaresimale, che raguni molti escrementi,essendo tutti i cibi in essa vsati atti à generarne gran copia,si può prõtamẽte ritorcere cõtro le carni,dicendo così: la Primauera si deono fuggire i cibi, che ragunano superflua copia di quell'humore,ch'in quel tẽpo abbõda;

C hor

hor se le carni fan questo,come nõ si può negare, le carni nella Primauera si debbono assolutamente fuggire ,e se si replica,ch'è molto peggiore la ripienezza procedente da altri humori,che dal sangue,oltre che questo può negarsi sẽpre esser così; perche nella Primauera è più pericolosa questa,che quella;rispõdesi di più, che la ripienezza del sangue è sempre dẽtro delle vene,quella degli altri humori è fuora delle vene ancora,benche anche dentro le vene esser possa,quãdo il sangue diuiene vitioso. E chi nõ sà,esser più pericolosa la ripienezza delle vene,e de'vasi,che contengono il sangue,che quella,che fuora di detti vasi soprabbõda?dico dũque,che bisogna far molta differẽza fra i cibi,che,se bene sono di molto escremẽto,lascianlo nõdimeno nella prima cõcottione,che si fà nello stomaco, e si purgano poi facilmẽte per gl'intestini,e quelli,che trasmettono l'escremẽto,che hanno alle vene assieme col rimanẽte del nutrimẽto,che dee cõuertirsi in sãgue:di quei primi sono i cibi di Quaresima,di questi vltimi le carni,e gl'altri cibi,che dalle carni han dipendenza: quelli nutriscono poco,perche da essi poco sãgue si genera, poco escremẽto dũque ne trarrãno le vene,assai, anzi la maggior parte se ne trasmetterà subito,che la cõcottione è fatta,alle budella, e per

esse,

esse si caccieranno fuori del ventre. le carni all'incõtro nutriscono assai, perche generano molto sãgue, del quale sempre resta vna gran parte cruda, che nõ può dalla Natura esser secondo, che conuiene gouernato; cóme può dunque esser più nociuo il viuer di quei cibi, che di questi nella Primauera, se questi somministrano molti escrementi nelle vene stesse, e quelli, se alcun ne somministrano, lo lasciano fuori delle vene, che può con molta facilità purgarsi? certo s'il consiglio de' sauij in questo ricercherai, trouerai non ad altro essi essortarci per viuer sani, ch'al tralasciar le carni, & attenerci all'herbe, & ad alcuni pesci buoni: ma che diremo noi alla sentẽza del maggior sauio, che sia mai stato tra' Medici, che vuole, douersi nella Primauera offerir' à gli huomini molto da mangiare, per esser'in quel tempo il calore nostro gagliardissimo? Rispondesi, ch'è vero quãto questo sauio dice, ma il bisogno di prẽder molto nutrimẽto nõ s'intẽde esserui indifferentemente, cioè c'habbiamo bisogno di pigliar molto, e spesso, ma più tosto molto, e di rado, com'egli stesso altre volte cõsiglia, percioche à questa maniera si viene à soddisfare al molto calore delle viscere, nè vi è necessità di ritrarne gran nutrimento per le ragioni altre volte dette. se la cosa dunque stà così, non si

Plut. de tuen. valet.

Hipp. lib. 1. Aphor.

Hipp. lib. 3. Diat. tex. 3.

può temere ragioneuolmente, che dal viuere secondo le leggi del digiuno possa in alcun modo offendersene la sanità del corpo. Ma quanto è debole, e friuola l'oppositione fatta dell'vsanza cangiata? è egli sì gran differenza dal mangiar due volte il giorno, e'l mãgiarne vna in maggior quantità, oltre al prẽder'anche alcuna cosa in vn'altra? il tralasciar la cena ne' digiuni è sì salutifero, che è il vero rimedio di tutti quei nocumenti, ch'il digiuno può apportare. la cena per se stessa è nociua, secõdo che tutti i Medici dicono: adunque il mãgiar' vna volta, e tralasciar la cena, non può esser se non di vtilità, e massimamẽte, che pur qualche cosa si prende, per ingannar cred'io, la Natura, che non senta l'incõmodo del tralasciar'à fatto di prender cosa alcuna, benche non potesse sentirlo, oue sì abbondantemente l'huomo si sia nel pranzo nutrito. Nè rispetto all'altro capo della cõditione de'cibi dirai, ch'il digiuno sia nociuo per cangiarsi i buoni in cattiui, e quelli, che molto nutriscono, con quelli, che nutriscono poco; perche nè i cibi, che ne' digiuni si vsano son semplicemente cattiui, nè, se poco nutriscono, sono per questo da biasimare, ma più tosto da lodare, e che non sieno semplicemente cattiui, appresso il mostrerò, e che il nutrir poco sia più gioueuole, che dannoso, assai

pos-

possono mostrare le ragioni addutte. E quãto al tempo del mangiare egli si vede bene, che questi, ch'oppongono contro il digiuno, van mendicando le ragioni di niun momẽto, purche apparentemẽte per la loro opinione sieno à proposito. i nocumenti, ch'auuẽgono dal ritardar, che si fà di prendere il cibo, si fanno sentire quando questa tardanza è lunga assai, ma che può fare per Dio il tardare vna mez' hora, ò anche vn' hora intiera di cibarsi? ne' giorni fuori del digiuno mangiasi egli prima del mezo giorno, ò poco auanti? ma non sappiamo noi, che l'inuerno si sopporta facilmẽte la fame, nè vediamo al tardar due, e più hore il mangiare seguire alcuno inconueniente? ma parmi certo vn cõtrastare delirando alla verità, il voler persuadere, che sia più dannoso à i corpi nostri il viuere vsato ne' giorni fuori de' digiuni, che ne' digiuni istessi: fuor de' digiuni, nè hora di mangiare si osserua, nè quantità, nè qualità di cibi, perche & i pesci, e le carni insieme, & ogni altra cosa si trangugia, purche voglia ce ne venga; se la mattina molto si mãgia, non si perdona la sera alla cena, e s'in vn giorno la persona hà empiuto il ventre di cibi di gran sostãza, e la sera, & il diseguẽte, e gli altri appresso non si lascia di vsar quelli, che della medesima natura sono: si può dunque dire,

e conchiudere dalle cose dette, che, ancorche il viuere de' digiuni fusse altrettanto mal sano, quanto di presente esser contendono, sempre nondimeno men dannoso possa essere, ch'il viuere in altri tempi da noi vsato; poiche col tralasciar la cena, si rimedia à la maggior parte de' danni, ch'alcuno voglia persuadere, poterci il viuere de' digiuni apportare.

Ma poiche il fondamento maggiore de gli Auuersarij si fà nella qualità de' cibi, de i quali ne' digiuni ci nutriamo, vituperandogli in tutto, e per tutto, essaminiamo vn poco quãto sia vero quel, ch'essi circa questo capo apportano, auuertendo però sempre, che si come possono esser'in parte vere le cose da loro dette, se à gli huomini mal disposti, ò di debole cõplessione vẽgono applicate, così non possono hauer luogo nelle persone, ch'al digiuno sono obligate, le quali com'altra volta hò detto, ò in tutto, ò in buona parte sane deono essere, e certo con vna sola risposta si soddisfarebbe à quanto si potesse mai in questa materia opporre, dicendo, che mẽtre la Chiesa santa nõ obliga al digiuno se non quelli, che nõ ne possono ritrarre nocumento alcuno notabile, è vano, e superfluo il cercare se i cibi, e modo di viuere ne' digiuni sia veramente sano, ò nò; poiche oue sano nõ sia, e l'huomo sopportar no'l possa sen-

ſenza qualche danno di conſideratione, egli è in tutto, e per tutto da cotale obligo aſſoluto: onde veramẽte ſi può dire alieno da ogni pietà, e diſpreggiatore della Religione, chi à queſto ſanto precetto ſi ſtudia di ricalcitrare. Ma venghiamo à eſſaminare quel, ch'eſſi di queſti cibi han detto; biaſimano in prima l'herbe, perche danno poco nutrimento, e perche lo dãno anche cattiuo; ma perche biaſimare per alcuna cagione l'herbe, che nõ più ſi vſano ne' digiuni, che ne gli altri giorni? e pure il dar poco nutrimento non è vitio alcuno, anzi più toſto è da lodare, poiche ſon tali, quali in queſti tempi diſſi eſſer neceſſario, che ſieno: oltre che meglιore, ò almeno men da biaſimare è il cibo di poco nutrimento, che quello di aſſai, mẽtre l'vno, come l'altro cattiuo lo ci dia, perche tãto minor' occaſione hà di danneggiar' i corpi il cibo cattiuo, quanto minor nutrimẽto ſuol dare. ma benche non vogliamo negare, ch'il nutrimento dell'herbe ſia cattiuo, non manca per queſto modo di rimediarui; laſcio ſtare le cotture, e le conditure, il pane ſteſſo accompagnato con l'herbe ammenda ogni loro cattiua qualità; come fa ancora accõpagnato con altri cibi di natura non molto lodeuole: ſiche oue l'herbe ſemplicemente mangiate ſariano dannoſe, mangiate, ò cotte, ò debitamente

Galen. in com. ad I. Hippocr. de vict. rat. in acut. tex q. 2.

condite, e col pane non apportano danno alcuno; anzi non si può negare, che non habbiano anch'esse seco qualche vtilità, perche per lo più descendono facilmente dallo stomaco, e così rēdono il corpo lubrico, il che ancora fanno cō alcun altra loro proprietà, com'i Medici sanno. Si biasimano inoltre i salumi, & io non gli lodo, se soli, e per nutrirci semplicemēte di essi, debbiamo vsargli, ma se si accompagnerāno col pane, e co' cibi di natura cōtrarij, come i Pesci, l'herbe, i legumi, in principio del mangiare, & in poca quantità, tanto è lontano dal vero, che sieno nociui, e che possano risuegliar' i mali, che costoro raccōtano, che più tosto di molta vtilità posson' essere, perche per virtù del sale ammendano l'humidità, e freddezza de gli altri cibi: anzi, che ritrouandosi i corpi, come altre volte si è detto, ripieni di flemme grosse, e tenaci, & viscose, i salumi l'assottigliano, & incidono, perche dalla natura poi sieno più facilmente superati, al quale effetto vēgono da gli stessi Medici lodati: sono di più amici dello stomaco, come n'insegna vn' antico, e graue Autore Greco pruouocano il beneficio del ventre, e giouano à i corpi in molte altre maniere, e più, che le carni salate non fanno.

Gal. l. 3. de Alim. fac. cap. 41.

Xenocr. ap. Orib. Coll. lib. 2. cap. 50.

Gal. de Puer. Epil.

Quanto à i legumi non possono negare gli Auuersarij, che dieno, almeno assai nutrimento;

to;

to;anzi molti di essi non solo nutriscono bene, ma aprono, e nettano le vie, e massimamente quelle dell'orina, alcuni altri di essi sbrigano il petto, & i polmoni da gli humori grossi, e viscosi, rischiarano la voce, & apportano mille altre vtilità, non dico presi per ragion di medicamento, ma per vso di cibo, & ancorche il nutrimento, che danno non sia à fatto lodeuole, percioche molti di loro generano sangue alquanto grosso, nondimeno essi ancora col pane, e con gli altri cibi danno alla natura buonissimo sostegno, e finalmẽte son cibo appropriato à i tempi della Quaresima, conforme all'opinione, che ne hanno grauissimi Medici.

Gal. in Hipp. de vict. rat. in acut. tex. 92. Galen. 1. de Alim. fac. cap. 18 Auic. 3 p. doctr. 2. cap 8.

I frutti poi poco impaccio possono darci, massimamente, che nella Quaresima nõ habbiamo di quelli, che peggiori de gli altri sono, e son chiamati fugaci, ma di quelli, che non hanno con se quei vitij, e più tosto apportano qualche vtilità, oltre al non vsarsi per nutrirci di essi, ma per nostre delitie, se bene alcuni di loro nutriscono bene, e sono amici del petto, e delle parti spiritali; altri ne sono amici dello stomaco, e presi al debito tempo confortano la bocca di esso, tengono il pasto vnito, e fanno à questo modo descendere più facilmente gli altri cibi, lubricando il ventre.

Finalmente quanto à torto son da costoro

bia-

biasimati i Pesci? nè io contro di essi altre ragioni, ò testimonij apporto, che l'autorità di dignissimi Medici antichi, i quali tutti per vna bocca, & à i sani, & à gl'infermi han lodato il loro vso, e stimato sempre il nutrimẽto, che da essi ci vien dato, non solo per buono, ma per ottimo, e per non tediare chi legge con la souerchia lunghezza, di due, ò tre autorità basterà valermi. Il Maestro prima di tutti i Medici, che sanno, facendo due ordini di cibi, vno di quelli, che gagliardi sono, l'altro di quelli, che sono leggieri, ripone fra i leggieri i Pesci, soggiungendo: Non offendono questi cibi il ventre, nè 'l corpo, nel digerirsi nõ si gonfiano, nè cagionano ripienezza, ma presto si cuocono, e cotti facilmente discendono. di questa spetie di cibi sono i Pesci, i quali ò lessi, ò arrosti, ò per se stessi, ò in compagnia d'altri cibi possono vsarsi. al detto di questo Sauio aggiungerò quello d'vn altro suo seguace di molta, & antica autorità; & è questo. Il sugo di quasi tutti i Pesci è buono, e poi parlando de' Pesci Marini, Nõ hanno, dice, con se difetto alcuno i Pesci, che nel Mare viuono chiamati Pelagij, e sassatili (perche nel Pelago, e fra sassi dimorano) dunque sarà sempre sicurissima cosa l'vsargli: alle quali parole son simili quell' altre. Il nutrimento di questi Pesci (de' quali haueua

Hipp. de aff. nu. 46

Galen. de succ. bon & vit. c. 3 & 9.

par-

parlato) è molto vtile à gli huomini otiosi, à i vecchi, à gl'infermi, e soggiunge: Son dunque sempre da esser cercati i Pesci di buon sugo, percioche niuna cosa conserua gli huomini sani à par del nutrimento, che di buon sugo sia. Da quel, che ne dicono i sopradetti Maestri si può vedere, quãto falsamente si oppongano tanti vitij al nutrimento, che i Pesci ci somministrano, il quale nõdimeno conforme l'opinione dell'vltimo de i sopranominati Dottori, è ottimo, e lodeuolissimo, percioche ne viene à generarsi vn certo sangue di mediocre sustanza, ch'è per questo à gli huomini salutiferissimo; e quanto all'escremẽto, che hanno, certo è, che nõ passa alle vene, nè col sangue si mescola, ma partendo facilmente dallo stomaco, si purga prontamente per gl'intestini. Con queste cose di sopra apportate si getta insieme à terra tutto il rimanente di male, che dicono generar questa maniera di cibi, siche in vano mi parrebbe d'affaticarmi, se con nuoue ragioni, e nuoue autorità volessi stendermi più oltre à conuincere la falsa opinione di costoro, i quali col biasimar que' cibi, che sono più tosto molto da lodare, si studiano d'imprimer nelle menti de gli huomini vn cotal timore di mal trattare con l'vso di essi la propria sanità, accioche spinti da que

Galen.

ſto fuggano di vbbidire à i sãti,e ſalutiferi precetti della Chieſa loro sì odioſa: e pure haurebbono più potenti ragioni da biaſimare le carni,le quali,e di maggior crudità, e di peggior corruttione,e di più abbondante copia d'infermità ſoglion'eſſer cagione; onde ragioneuolmente per vna delle maggiori cauſe,per le quali ſi ſia più accorciata di quello, che dal principio della creatione fuſſe la vita de gli huomini,riconoſcono alcuni Sauij l'vſo delle carni,il quale per queſto da eſſi tutti,ma particolarmente da vno moraliſſimo Filoſofo viene à fatto interdetto á coloro,che deſiderano longamente viuere con queſte parole. Principalmente ſi dee ſchiuare quella crudità,che naſce dal mangiar le carni; percioche queſte non ſolo aggrauano grandemente ſubito il corpo, ma anche per l'innanzi reſtano le reliquie di eſſe molto nociue: ottima coſa dunque ſarà auuezzar per maniera tale il corpo, che non brami in alcun modo il mangiare le carni, percioche la Terra molte coſe ci ſomminiſtra, le quali abbondantemente ci ſeruono non ſolo per nutrirci,ma per delitie, e per piacere,e quanto poi ſegue à queſto propoſito.

Plut. de tuen. bon. valet.

Ma non meno,che dalle prime oppoſitioni, ſcorgeſi anche dall'vltima,con quanto ſtudio i nemici della verità procurino con alcuna ap-

pa-

parenza di vero, adombrare le loro menzogne: si è nondimeno più volte replicato, che la Chiesa santa impone il digiuno fatto con discretione, cioè per modo tale, che non ne segua al corpo alcun notabile danno: hora tutti que'nocumẽti, che costoro esclamano procedere dal digiuno, sogliono auuenire da vn digiuno osseruato senza la suddetta discretione, il quale è contrario all'intentione della stessa Chiesa: se poi da i disordini da noi commessi, e dallo sregolato modo di viuere, che ne'digiuni si tiene, alcuni si sentono notabilmente offendere, molto più indiscretamẽte danneggiano se stessi, & operano contro il volere di essa; la quale se ci vieta il magiar delle carni, e de gli altri cibi, che dalle carni han depẽdenza, non ci consiglia però ad empierci di cibi cattiui, nè à farci lecito di nutrirci indifferentemẽte senza regola, e senza elettione alcuna; anzi doueremmo noi, se timore alcuno ci sorprende della nostra sanità, vsare ne'digiuni più regolato modo di viuere, ch'in altri tẽpi; perche à questa maniera non haurẽmo sì spesse, e facili occasioni di partirci dalli santi suoi precetti, e riporterẽmo dagl'istessi digiuni non poco profitto per la sanitá de'nostri corpi. Quella ragione poi, che si apporta, che dal digiuno riẽpiendosi il corpo di humori vitupere-
uo-

uoli,ne venga insieme l'animo à peggiorare di cõditione,facilmẽte si atterra per le cose suddette,essendo,che nè per lo difetto del nutrimento,nè per la cattiua qualità di esso questo possa auuenire; perche non solo habbiamo onde nutrirci,ma ci si concede tanto,ch'a sufficienza,& abbondantemente nutrirci possiamo,e piacesse à Dio,che noi troppo assicurati dell'indulgentia,e benignità della Chiesa santa, non trascorressimo ne'digiuni à prender più di quello, che la necessità del nutrirci ricerca: egli prouerebbesi con la continua esperienza, quanto gioueuole fusse il viuer con la regola del digiuno,e molto meglio sodisfarẽmo à quello, à che dalle Leggi imposteci siamo tenuti: anzi molti sarebbon più facili ad osseruarlo,che di presente non sono:e si come non habbiamo occasione dal mãcamento de gli alimenti,ch'il corpo infermo habbia ad infettar l'animo,così nè anche dalla mala qualità de gli stessi alimenti questo,come dissi,può succedere:perche se bene alcuni de'cibi ne'digiuni vsati sono di poco buon nutrimento, nõdimeno mescolati co'migliori,ò corretti da quelli, che di contraria natura sono, diuẽgono più vtili,che altrimente non sarieno; onde conchiudere si può,che la sustãtia, che si caua da questo vitto,sia di tal bontà,che il corpo ne pos-

possa trarre maggior profitto, che dall'vso del viuere per tutto il rimanẽte dell'anno tenuto ritrarre non suole, il che benissimo ci può mostrare l'esperienza, percioche non vediamo mai alcuno, che per altro sano sia dal solo vitto della Quaresima incorrere in infermità notabile, e pure se così può esser dãnoso, come si dice, quanti vedrẽmo noi sù la Primauera infermarsene, & esser soprapresi da quei tanti sì diuersi, e sì pericolosi mali, che potessero i detti cibi apportare? ma di più, se vogliamo porci auanti à gli occhi tanta moltitudine di Religiosi, non solo del più forte, ma del più debole sesso, che per la maggior parte dell'anno, anzi ancora per tutto l'anno, e per tutto il tempo della lor vita osseruano non solo il rigore del digiuno rispetto alla qualità, e quãtità de'cibi, ch'a pena hà copia di tali, che meritino di esser cõnumerati non dico frà i buoni, ma frà i meno cattiui, vedrẽmogli quasi tutti non solo lungamẽte viuere, ma viuere sani, & in buonissime forze; anzi ch'alcuni, i quali prima ch'al giogo della Religione si sottomettessero non poteuano nelle Quaresime, e ne gli altri digiuni durare, spogliatisi poscia di quella noiosa, e vile delicatezza del corpo, e facendo prõtamẽte pruoua delle forze della loro natura, non meno oltre alla speranza riusciti sono al de-

desiderato fine, che coloro, i quali pur sempre gagliardi, e sani viuendo non pareua, che nè da questo, nè da altro patimento, che si soglia nella strettezza de' chiostri sofferire, douessero in alcun modo essere offesi.

Finalmente è degna di riso l'oppositione fatta contro il digiuno, dicendo, ch'i cibi in esso vsati risueglino gli appetiti carnali, perche ancor ch'io questo non voglia negare, chi dirà, che sieno più atti questi, che le carni, i latticinij, l'voua à produrre vn simile effetto? sia pur il vero, che questi stimolino il senso, ma mentre molto più lo stimolano le carni, e gl'altri cibi dependenti da esse, non era egli lodeuole prohibir questi, e permetter quelli, perche tanto meno, se in tutto non si poteua schiuare, ne fosse il sẽso alle lasciuie stimolato? aggiũgasi di più, che se i cibi de' digiuni fanno risuegliare la concupiscentia carnale, sì il fanno per esser in qualche parte ventosi, ma le carni il fanno, perche somministrano molto sãgue, e molta materia seminale, dalla soprabbondanza della quale quali contrasti l'huomo non hà? certo son tali, e tanti, che vi si ricerca l'aiuto di sopra per resisterui; si che sono tanto più pericolosi gl'impetuosi moti cagionati da queste, che da quelli, quãto più difficilmẽte si supera dalla natura vn'humore superfluo,

fluo,se non si caccia fuori del corpo,ch'vn poco di ventosità, che per lo più ad vn batter di occhi suanisce. Potrei bene io apportare in difesa del digiuno molte altre ragioni, ma mi accorgo,che'l discorso và troppo innãzi,e che mentre hò dato risposta à quanto gli Auuersarij opponeuano, io ne hò apportate molte, che sarebbe hora superfluo replicare, si che mi basterà di questo argumento hauer detto quanto di sopra si contiene.

De gli errori, che si sogliono commettere nel viuere de' digiuni, e come si debbano emendare. Cap. IV.

EGLI si può per la verità affermare à chi si sia, che legga, ch'ogni volta, ch'vn huomo mediocremente sano,e di mediocri forze voglia ne'digiuni, e particolarmente nella Quaresima vsare,non dico vn rigoroso,ma vn debito riguardo nel viuere,non sia mai per ritrarre dall' osseruanza di essi altro ch'vtilità per la salute dell'anima, e del corpo insieme, perche il veder, ch'alcuni ne restino danneggiati,procede da diuersi errori,ch'incautamẽte,ò malitiosamente gli huomini vi commet-

tono;i quali facilmente si possono rimuouère; e tolti via, cessainsieme ogni inconueniente, che si potesse temere, che dal digiuno fusse per succedere quanto alla sanità; ma sono gli huomini sì mal cauti, e così negligenti in questo, ch'ad ogni altra cosa di niun momẽto hãno più l'occhio. Trouerai alcuni, che nel tempo, nel qual più si auuicina la Quaresima, si dãno tanto all'incontinentia del mangiare, e del bere, & alle dishonestà della carne, e di mille altri piaceri, e così si rilassano nell' vso dell'altre cose al viuere necessarie, anche del vegliare, e del dormire, e dell'Aria, ch'è marauiglia, come possano sfuggire di non incorrere per questa cagione in molte, e pericolose infermità, pure nõ possono schiuare di nõ guastare lo stomaco, di non affiacchir la Natura, di non accumulare molta quãtità di cattiui humori, che nel tempo, che succede, gli mantiene deboli di forze, priui d'appetit o, senza sonno, e molestati da mille altri noiosi accidenti. questi dunque à pena cominciano il primo giorno l'osseruãza del digiuno, che subito tutta la colpa delle loro indispositioni non sopra i tanti, e sì graui errori del passato viuere, ma sopra lo stesso digiuno riuersano; all'hora lo stomaco di costoro non sofferisce l'vso di questi cibi; i salumi infiammano loro il fegato, e fanno loro do-

doler la testa, l'herbe son loro nociue; i legumi loro gonfiano il ventre; l'olio inasprisce loro la gola, & il petto, e pone loro lo stomaco sossopra; il Pesce nõ si confà alla loro Natura, e finalmente ogni cosa è loro contraria. ma chi nõ sà, che se costoro cõ maggior riguardo fussero nel tẽpo auanti alla Quaresima vissuti, nè fussero stati sì precipitosi negli errori del viuere, che nõ haurebbono digiunando occasione alcuna di biasimar'il digiuno? Altri vi sono, che nel principiar la Quaresima si pongono in mente di voler'in vna volta il giorno empiersi per modo tale di cibi, che per loro stima basti, e supplisca per le due, che prima mangiare soleuano. à questo effetto mãgiano doppie minestre; de'Pesci in abbondantia, e di altri cibi, che più loro aggradiscano, ò, se le loro forze molto oltre non si estendono, di qualsiuoglia cosa, della quale habbiano copia, si satollano. questi nõ possono, se di fortissima cõplessione non sono, molto durare in questo modo di viuere, perche cõ la moltitudine de'cibi presi in troppa copia in vna sol volta, soffogano il calore dello stomaco, nè seguendone bene la concottione, si riẽpie di pessimi humori à vn tratto; il corpo nõ si nutrisce, e così costoro, indebolito lo stomaco, diuẽgono malinconici, pigri, aggrauasi loro il capo, son molestati da cõ-

tinua ſete,e da mille altri accidenti,ò cadono in alcuna infermità,ò ſono forzati prima, che vi cadano, tralaſciar l'oſſeruanza della Quareſima ſenza più oltre poter ſoddisfare à quello, à che ſon tenuti, che ſe più moderatamente quella ſola volta il giorno, che mangiauano,haueſſero preſo il cibo, nè la loro ſanità ſe ne ſarebbe offeſa,nè ſe ne ſarebbe impedita la ſuddetta obligatione.

Minore,ma molto ſimile è l'errore di coloro,che ne'giorni di Domenica,ne'quali è permeſſo il mangiare à ſuo piacere, quanto, e quando ſi vuole, ſi riempiono tanto, come ſe voleſſero in quei dì per tutta la ſettimana ſatollarſi, dal che eſſi ancora molte volte incorrono ne gli ſteſſi accidenti,ch'i ſopradetti, riuerſando poi,com'i primi, la colpa nella qualità de'cibi, non ne' paſſati diſordini.

Il medeſimo auuiene di coloro,che ſotto colore di non poter cō vn paſto il giorno ſostētarſi,ò di non potere ſenza cena prender ſonno,con tutto che anche nel pranzo ſouerchiamente lo ſtomaco riempiano,la ſera ancora ſi caricano di cibi,onde auuiene,che cōtro quel ch'eſſi ne ſtimano(cioè, che i cibi de' digiuni per nutrir poco,poſſano più abbondantemēte vſarſi) ſe n'aggraua il corpo,e la natura non auuezza, non potendo due paſti il giorno di

que-

questa spetie di cibi sofferire, comincia à ren-
dersi; fin che quasi abbattuta, è forzato l'huo-
mo tralasciar'il digiuno, e tornare all'vso delle
carni. ne meno di questi vedesi la sanità di co-
loro offendersi, che cō larghe, e laute coletio-
ni, stimando non per questo romper le regole
del digiuno, māgiano più di quello, che la vir-
tù dello stomaco può sofferire. gli vni, e gli al-
tri di questi possono facilmēte ritrarsi dal loro
errore, cō astenersi quelli dal cenare, e questi
dall'vsar tāta lautezza nel prēder la sera qual-
che cosa per concitare il sonno. Nè debbono i
primi mal persuasi di non poter sostenersi, ò
prēder sōno, lasciar di esperimentare non per
vna volta, ma per due, quattro, e sei, se la Natu-
ra possa senza la cena mantenersi, perche au-
uiene alle volte, che le cose, alle quali ella nō è
auuezza, le sono difficili su'l primo da sofferire,
che poi sì facili le sogliono essere, che il tornare
à quel, che prima l'era difficile, è di presēte im-
possibile, oltre che, com'altre volte hò replica-
to, egli si vuole ne' digiuni sofferir pure qual-
che mancamēto di virtù, nè si dee subito, che
la persona senta qualche poco languirne lo
stomaco, correre à ricrearlo con nuouo cibo; si
può aspettare, e vedere, se più oltre quella lan-
guidezza procede, se cagiona alcun'altro ma-
le, se risueglia qualche accidente peggiore,

da porre in esecutione,& è miseria forse maggiore,che nõ sarebbe il male,che dal trasgredire le dette regole potesse l'huomo ritrarre. Adunque chi hà da osseruare il digiuno della Quaresima,fuggẽdo in prima i graui, e lunghi disordini del Carneuale, e cominciando dall'hora à moderar'vn poco il viuere, si anderà regolando con quei generali precetti, ch'appresso insegnerò. E' noto in prima à ciascun'huomo per idiota, ch'egli sia, ch'il riempier molto lo stomaco è sempre dannoso alla sanità; e per questo capo si erra grauemente da molti nella Quaresima,come di già hò detto, stimando con cibarsi copiosamẽte in vn pasto poter prẽdere da vno il nutrimẽto, che prima da due soleuano ritrarre,& in questa guisa poter sostener le proprie forze fino al fine del digiuno,ma nell'vna,e nell'altra cosa s'ingannano,perche,e minor nutrimẽto prendono, mẽtre mangian più, che nõ possono concuocere, e le forze,non solo nõ si sostengono, ma notabilmente si debilitano: che questo il vero sia, ancorch'vn paradosso possa parere ad alcuno, facilissimamente si dimostra,perche mentre l'huomo non empie lo stomaco di più cibo di quello,che possa bene,& agiatamente cõcuocere,fatta la concottione,si distribuisce la parte atta à nutrire alle parti tutte del corpo,che dal-

dalle membra poi viene à gara attratta,& ab-
bracciata, e cõuertita nella propria ſuſtantia,
onde viene ſenſibilmēte ad accreſcerſene il vi
gore della Natura: ma ſe lo ſtomaco riempieſi
in maniera, che non baſti il ſuo calore à con-
cuocere quanto ſi è preſo, all'hora, ò lo ſtoma-
co ſteſſo per le vie delle fecce, come coſa inu-
tile dal corpo lo diſcaccia, ilche è per minor
male, ò ſe per ſiniſtra ſorte alle vene lo tramã-
da, e dalle vene è condotto alle membra, cia-
ſcuno di eſſe, come coſa da loro aliena lo ſchi-
ua, & à queſta maniera nõ ritrahēdone nutri-
mēto alcuno, le forze del corpo ſi diminuiſco-
no, e ſe l'errore và oltre, ne reſtano al fine intie
ramente abbattute. Dee dunque ciaſcuno mi-
ſurar la virtù del ſuo calore, e ſenza penſare di
voler mãgiar per la mattina, e per la ſera, prē-
der tanto in vna ſol volta, quanto lo ſtomaco
ſenza generar molte crudità, può cõcuocere,
e chi vorrà à queſto auuertire, facilmēte potrà
in ciò ſe medeſimo regolare: pure poſſo io ac-
cennare alcuni ſegni, da i quali ciaſcuno poſſa
ſenza fatica accorgerſi; quãdo egli prende più
di quello, che la virtù dello ſtomaco richiede;
ilche quãdo auuiene ſi ſente vna cotal pigritia
delle membra, & vn certo rincreſcimento di
muouerſi, il ventre pare, ch'enfiato ſi ſia, e ſo-
prauiene qualche difficoltà nõ prima vſata nel
re-

respirare. molti hanno inclinatione insolita al sonno, e dormendo si sentono più di prima noiosi. pruouano poi fra'l giorno sete grande, e tale, ch'à forza cōuien loro co'l bere rimediare alla gran molestia, che loro apporta, e beuuto che hanno maggiormente si affannano. mandano fuori dalla bocca rutti acidi, ò di altra noiosa qualità, ò che lungamente il sapore, e l'odore de'cibi presi loro rappresenta. la notte fan de'sogni torbidi, e spauentosi, e sudano alcuna volta affannosamente, e la mattina alcuni di essi con gli occhi enfiati si alzano dal letto; altri patiscono amarezza di bocca, e pruouano mille altre noie, alle quali, quando il disordine è graue, e cōtinuato, per niuna maniera rimedia il tralasciar' à fatto la sera il māgiare. nè però si ricerca in questo caso altro rimedio, che il contenersi da souerchiamente empiersi; ilche chiunque hà la propria sanità in pregio, dee fare prima, ch'i suddetti segni facciano di se dimostranza alcuna.

Non è manco certo di quel, che habbiamo detto, ch'il pasto quanto hà seco maggior varietà di cibi; tanto più dānoso suol'essere, & io credo in verità, che à molti la Quaresima sia più nociua di quel ch'ella sarebbe, per questa sola cagione. questa tanta varietà è da fuggire da colui, che vuole hauer l'occhio alla propria

sa-

ſanità;nè ſolo per queſto dee in ciò eſſer più moderato; ma per oſſeruare più debitamẽte il digiuno, nel quale dee fuggirſi tanto ſtudio nelle viuãde,che con la diuerſità,e cõ l'affettatione delle cõditure,poſſono ogni merito,che dal digiuno ſi aſpetti,ſanamẽte parlando,molto ſcemare. dee dũque l'huomo ſtudioſo della ſua ſalute contentarſi di cibi minori in numero, & in qualità più ſemplici almeno per lo più,perche nè anche in queſto intendo io di porre sì rigoroſo termine, ch'alle volte trapaſſar non ſi poſſa.

Non ſi vuole poi ſu'l principio del mãgiare, come fanno alcuni,empierſi d'herbe crude,nè ſu'l fine di molti frutti. quello perche ritrouãdoſi in queſti tempi gli ſtomachi ripieni di pituita,non vi è cibo,che poſſa più accreſcerla,e renderla meno atta à cõcuocerſi,che l'herbe; queſto,perche eſſendo i frutti ventoſi, ſoprapreſi ad altri cibi per lo più partecipi dello ſteſſo vitio,poſſono molto lo ſtomaco dãneggiare. ma dell'vna, e dell'altra coſa à ſuo luogo più diſteſamẽte parlerò. hora baſta hauer' accennato cõ quanto lor danno ſi ſatijno alcuni di queſti cibi,de' quali sẽpre parcamẽte ſi vuol vſare,perche,ſe bene i ſani,come ho detto,nõ ſi debbono ſoggiogarſe alla ſtrettezza delle regole del viuere,tuttauia non può eſſer ſe nõ

più

più ſicuro l'hauere vn tal riguardo, che de'cibi men buoni, quando altri nõ voglia à fatto dalla ſua menſa ſbandirgli, ſi vſi con qualche ritegno, per nõ hauer'à ritrarne nocumẽto notabile, anzi che, ancorche à fatto buoni nõ ſieno, vſati in poca quantità, à pena, che poſſono in alcun modo la Natura offendere. poi ch'io dunque appreſſo haurò inſegnato quali ſieno i cibi più, ò meno nociui, potrà chi legge fare ſcelta de'buoni, & in quelli fare il fondamento del ſuo mangiare, de gli altri vſare moderatamẽte, e co'riguardi, ch'à ſuo luogo io ſon per dimoſtrare, perche veramente i cibi men buoni nõ ſolo ſon per ſe ſteſſi dãnoſi, perche han ſeco alcuna qualità non buona, per la quale ſono alla natura noſtra contrarij, ma perche ancora, s'in abbõdanza ſon preſi, infettano quel di buono, che da'cibi più lodeuoli ſi può ritrar re, la doue ſe più attenuti ſiamo in vſargli, & in poca quantità ſi prenderanno, ſi ammenda la loro malitia dalla copia, e bontà de'cibi migliori, & à queſta maniera niun dãno poſſono apportare, ma perche nel far mentione de'cibi in particolare, mi ſi porgerà migliore occaſione d'inſegnare alcune regole circa il loro vſo, io tralaſcierò per hora di più oltre parlarne, perche ogni volta ch'io verrò à ragionare di alcuna ſpetie di cibi, darò quegli auuertimenti

ti vniuerſali, ch'io da principio di queſto Capitolo promiſi di dare.

Per hora voglio ſolo ricordare, ch'il tardare aſſai il cibo il più delle volte è dannoſo, ad alcune nature poi ſempre è dannoſiſſimo: per queſta cagione alcuni, come i giouani ſono, e più quanto hanno minore età, i magri, coloro, che molto faticano, & altri, c'han la bocca dello ſtomaco molto ſenſitiua, dal paſſar molto il tempo, nel quale ſono auuezzi à nutrirſi, pruouano diuerſi accidenti di molta conſideratione, onde, benche il mangiar prima del mezo giorno nõ ſia lecito ne' digiuni, ſe maggior timore da queſto obligo non ci ſcioglie, à coſtoro è da lodare, che più oltre del mezo giorno non tardino à cibarſi; nè poſſo lodare l'vſo di alcuni, ch'eſſendo per tutto il rimanente dell'Anno auuezzi a deſinare la mattina per tempo, ò almeno prima del mezo giorno, vogliono nella Quareſima allungare il mãgiare fino alla ſera, ſe però coſtoro nõ hanno più volte ſperimentato, queſto confarſi più alla loro natura. fanno ciò alcuni moſſi da buoniſſimo zelo di oſſeruare più ſtudioſamẽte il digiuno mãgiando ſolo vna volta il giorno, nõ approuando almeno in ſe ſteſſi il prender'anche la ſera alcuna coſa, come comunemente ſi vſa; benche altri vi ſieno, che trasferiſcono il mangiar dalla

mattina alla ſera,ma nõ tralaſciano però il far la mattina qualche poco di coletione: queſto ſe ſia lecito,ò nò,io non deuo, poich'à me non appartiene riſoluere;ma per quanto poſſo cõſiderare come Medico, io dirò pure, l'vſo di queſti diſpiacermi più, che di quelli ſopranominati,io dico in quanto alla ſanità,e la ragione è,perche nella coletione poco ſi prende,e poco è lecito prẽdere,per maniera,che hauendo la Natura biſogno di molto, dãdole poco, nõ ſi fa altro,ch'incitar l'appetito,e con queſt' incitamẽto tirare allo ſtomaco, che non ha tãto,quanto gli baſti,de gli humori di cattiua qualità: perche la coletione per ſe ſteſſa ſerue à riſuegliar l'appetito,acciòche lo ſtomaco poi meglio vẽga ad abbracciare il cibo offertogli nel prãzo,come moſtra vn curioſo Medico del ſecolo addietro:pure io quì non intendo parlar delle nature de' particolari, perche ſono alcune di eſſe, alle quali ſi cõfanno alcune coſe, le quali ad altre comunemente ſono nociue, & alcune ne vedrai,alle quali nuoce il pranzo, e nõ la cena,e nondimeno alli più la cena ſuole eſſer di maggior danno. ma torno à quel, ch'incominciai à dire, cioè, che il tardar di prendere il cibo,quãdo la Natura lo richiede, ò per lo coſtume di mangiare ad vn' hora determinata,ò per altro,ſempre può nuocere. nõ

Leuin. Lenn. al 1. lib. de occ. mir. di Natu. al c. 21.

vo-

voglio già per questo io dire, che noi ne' giorni de' digiuni non dobbiamo aspettare prima, che prẽdiamo il cibo vna certa languidezza, & vn non sò che di patimento, che suole il bisogno di prenderlo arrecare, percioche, essendo il digiuno instituito, come spesse volte hò replicato, perche la carne se ne maceri, e se ne attristi, malamẽte si soddisfà all'obligo impostoci, se questo dal tardar qualche poco il cibo in qualche maniera non succede: ma perche la Chiesa santa hà con destinarci vn' hora precisa liberatici dall' obligo di prolongar più auanti di ricrear con nuouo nutrimẽto lo stomaco già di esso bisognoso, se miglior fine nõ ci muoue à prolungarlo più, è da seruirsi di quel ch'ella ci permette di mangiare su'l mezo giorno, accioche conseruandoci in questa maniera in sanità, schiuando qualche inconueniente, che dal ritardarlo potesse succedere, possiamo seguire di soddisfare al rimanente di tutto quello, ch'ella c'impone.

Già hò vn'altra volta detto, ch'il cominciare il pasto dall'herbe, ò da altri cibi poco lodeuoli, & à fatto inutili, nõ può essere se non dannoso, perche ritrouandosi lo stomaco per l'astinenza passata della sera à fatto voto, auido di nuouo cibo, e bisognoso di ricrearsi cõ alcun nutrimento, le prime cose, che da noi man-

mangiando gli sono offerte, sono da esso con molto senso abbracciate, le quali se di cattiuo sugo saranno come l'herbe crude sono, all'hora le vene si empieranno à vn tratto di pessimo sangue, e la Natura ne verrà notabilmẽte ad essere offesa. è dunque più da lodare il costume di coloro, che nell'entrar' à tauola, ò alcuna minestra di buona sostanza prendono, ò alcuna cosa, che lo stomaco possa ricreare, come sono alcuni conditi, ò alcune paste cõ spetie, e zucchero, ò mele, ò in vece di esse, ou'il bisogno lo richieda, alcun cibo, che di medicamento possa seruire in lubricare il vẽtre, che tal'hora in alcuni, e massimamẽte nella Quaresima suole ristringersi, e supplire difficilmente al suo vfficio come dee.

Oltre à tutte le suddette cose, mangiãdosi de' cibi men buoni, è da auuertire cõ quali altri cibi si accõpagnino, perche si come alle volte vno serue all'altro per correggerlo, e rẽderlo ò migliore, ò meno nociuo, così altre volte auuiene, ch'vno faccia l'altro peggiore, ò men buono, e per questo molto si vuole hauer l'occhio à i condimẽti, i quali nõ tanto hanno da seruire per rẽdergli al gusto più saporiti, quanto per fargli ò più amici, ò meno alla natura nostra contrarij: onde perche i Cuochi il più delle volte attendono più à quello, che à questo,

ito, nè, pur ch'i cibi sieno accetti al palato, si prendono pensiero, se alla sanità sieno giouevoli, ò dannosi, debbono coloro, che non vogliono porre la loro sanità in dubbio, star su l'auuiso, & operar sì, che le troppo studiate conditure, e le troppo affettate viuande non sieno loro cagione, come spesso auuiene, di souuertir lo stomaco, gettar per terra l'appetito, guastar le concottioni, e cagionare mille altri mali di non picciolo momẽto; per questo quelle viuande, che tanto più nobili sono stimate, e sono tanto più grate al gusto, quanto di maggior numero di cose vẽgon composte, sono altrettanto piggiori di quelle, che meno nobili, men saporite, ma più semplici sono, si che quelle si debbono curiosamente abborrire; e se pure nelle altrui mense ci vengono poste innanzi, nè vogliamo col non gustarne cõtristare chi ci hà conuitati, sempre si debbono parcamente, e con molto riguardo mangiare.

Della qualità, ò natura de' cibi, che ne' digiuni si vsano. Cap. V.

MA parliamo hormai più particolarmente de' cibi, che ne' digiuni si vsano, e poi ch'in tutte le cose si vuol' alcun' ordine tenere, io in

far questo seguirò quell'ordine, che si vsa tenere nelle mense, parlando prima di quelli, che prima compariscono, e poi di mano in mano de gli altri; e benche quest'ordine solo nelle mense de'ricchi, e non di quelli, che inferiori di fortuna sono, soglia vedersi, pure questo poco importa, bastãdoci per hora così disporgli, com'habbiamo diuisato. adunque lasciando da parte di parlar del Pane, come di cibo commune ad ogni tempo, è costume su'l primo del mangiare ne'digiuni prendere alcune cose condite col Mele, ò anche col Zucchero, & alcune spetie, come sono scorze di Cedro, di Melarance, le stesse Melarance verdi, ma tenere, come ancora i Limoncellетti teneri, le Noci medesimamẽte verdi, e tenere, e se altre cose vi sono simili à queste. in vece di questi si vsano i Mostaccioli fatti di diuerse maniere, ò con Mele, ò con Zucchero, e spetie, Pampepati, & altre compositioni da queste poco differenti. Ma que'primi cibi ad alcune persone riescono molto duri à digerire, e per questo nõ si fidino dell'esser essi grati allo stomaco, perche non tutte le cose grate allo stomaco si digeriscono facilmẽte. è ben vero, che, se bene saran digerite, nettano lo stesso stomaco da gli humori superflui, & aiutano la concottione de gli altri cibi, com'insegna vn Greco Auto-

Cose cõdite con Mele, ò con Zucchero.

Sim. Seth. de Alim.

re

re, il quale apportando vna sua osseruatione molto curiosa del Cedro, mi dà occasione, ch'io quì la riferisca, ancorche alquanto fuor di proposito sia. dice dunque questo Dottore, ch'il Cedro mãgiato di notte cagiona strauolgimento di occhi; in modo, che gli fà guerci. gli altri conditi son più facili à digerire, e se sono col mele conseruati diuẽgono più grati allo stomaco, e più vtili al ventre, che conseruati col Zucchero, perche il Mele è più caldo, e netta meglio le parti dalle superfluità, e muoue anche più il corpo, si che per tutte queste cose lodo molto più il suo vso (pur che moderato sia, e non habbia cõtrarietà naturale con chi l'vsa) e massimamente ne'tempi della Quaresima, de'quali parliamo; perche all'hora ritrouandosi gli stomachi per la conditione della stagione ripieni di molta pituita, non si può hauer cibo, che più possa loro giouare, che questo liquore ò da se, ò con gli altri cibi vsato. ma i giouani l'vseranno più parcamente, e così ancora coloro, che sono di natura colerici, di corpo magro, che patiscon sete, & amarezza di bocca. à questi io consiglierei più volentieri i cibi col Zucchero conditi, benche nè anche questo sia loro molto vtile, si come nè anche alcuna cosa dolce; nondimeno non suole mai l'vsar debitamente i cibi per nociuissimi, che si

Mele a' quali nature è più ò meno amico.

ſieno,alle nature ſane eſſer dãnoſo,e per queſto quãdo io ſon per dire,ch'vna tal coſa,ò vn cotal cibo non ſi debb vſare,io non intẽderò di prohibire in tutto,e per tutto il ſuo vſo,ma ſolo regolarlo col prẽderne di rado,col mangiarne in poca quantità, col meſcolarlo cõ altro cibo più gioueuole,e che con la ſua cõtrarietà poſſa correggere la malitia di quell'altro; queſto dunque ch'io hò detto parlando delle coſe col mele condite, voglio c'habbia luogo anche in tutte l'altre coſe,ch'io dirò. I Moſtacciuoli, e le paſte con Zucchero, e ſpetie, delle quali parlai,ſon da prendere in poca quantità da chi ſi ſia,ma principalmẽte da'giouani,dalle nature calde,e che patiſcono gli ſteſſi difetti, di ch'io hor hora feci di ſopra mentione. I Vecchi ne poſſono con maggior ſicurezza vſare,pur che auuertano,che nõ ſieno molto dure, perche molto alla fortezza de'denti farebbon danno, ancorche gagliardi li haueſſero. eleggano dunque quelle paſte,che più tenere ſono, come per eſſempio i Moſtacciuoli, che fanno le Monache, & alcune altre paſte ſenz' voua, che così ſchiueranno queſto inconueniente. l'vſo del Marzapane auanti il paſto nõ sò diche vtilità eſſer poſſa, perche, nè per la qualità della Mandola, nè del Zucchero può allo ſtomaco in modo alcuno eſſer vtile,nel fine

Moſtacciuoli.

Marzapane.

ne del pasto potria pure prouocare lentamente il sonno,ma più grato sarebbe auanti il pasto il Pinocchiato, & il Pistacchiato, potendo l'vno,e l'altro col calore,che hanno congiunto con vn'odore amico dello stomaco in alcuna maniera giouargli, aiutando a concuocere le materie fredde,ch'iui si sieno ragunate. ma oltre à queste confettioni alcuni per souuenire alla languidezza dello stomaco, e risuegliare il suo calore sogliono in questi tempi prendere alcuni Biscotti con Zucchero,ò senza,e spetialmente fatti alla Pisana, & inzuppargli in Maluasia,ò Moscatello,ò altro vino,ch'alquanto dell'Aromatico habbia, nè mi dispiace questo vso,massimamẽte ne gli stomachi freddi,ne'vecchi,ne'deboli,si come anche lodo assai in questi tempi stessi,oue il bisogno il ricerchi,vn certo vino composto con Zucchero, e spetie,chiamato Ippocrasso,pigliandone doppo hauer preso alcuna cosetta delle sopranominate, vna, ò due once, benche vi sieno di quelli, ch'anche digiuni sogliono vsarlo.

Pinocchiato, e Pistacchiato.

Biscotti Pisani.

Ipprocrasso.

Dell' Insalate.

Poich'io hò breuemente parlato di quelle cose,che per riscaldare,e rinuigorire lo stomaco si sogliono prendere,io me ne passerò à parlar dell' Insalate, intendendo per questa voce delle semplici fatte con herbe, ò radici, ò po-

che altre cose da queste non molto differenti, delle quali generalmente parlando dico, che se bene l'Insalate cotte sono per lo più meno nociue, che le crude, altre nondimeno ve ne sono, che migliori crude, che cotte si stimano, come à suo luogo dirò. egli è però in tutto, e per tutto vero, che quanto più semplici sono, altrettanto son più da lodare di quelle, che molte, e diuerse cose riceuono, e perche l'Insalate non ad altro fine si vsano, che per risuegliare l'appetito dello stomaco, & incitarlo à riceuere volentieri il cibo offertogli, per questo in poca quantità debbono esser prese; & habbiamo in questo da imitar la Natura, la quale all'hora, che vuol'instigar lo stomaco al desiderio del cibo, tramanda vn certo humore, che tiene pur dell'acetoso per vno occulto meato al fondo dello stomaco, il quale all'hora tutto in se stesso ristretto per forza di quell'humore, viene come à fugare quanto se gli fà incontro, & à questo modo prouiamo noi la necessità, ch'egli hà di nuouo nutrimento. hor si come ogni minima quantità di quell'humore è à questo affare sufficiente, e la souerchia è, vitiosa, così noi, se la Natura vogliamo imitare, col prender'alcuna cosa, che l'appetito risuegli, dee esser'in poca quantità, e tanto minore quanto quel cibo, ch'à questo effetto si prẽde,

Insalate per qual fine si vsano.

più

più vitioso sarà;per questo il mãgiar l'Insalate due volte in vn pasto, cioè nel principio, e nel mezo, ò nel principio, e nel fine, ò mangiarne diuerse in vn medesimo tempo, non può esser se non dannoso assai. per l'istessa ragione ancora è meglio vsarla nel principio, che nel mezo, ò nel fine. perche il mangiarla in altro tempo, che nel principio puo esser cagione, che l'huomo mangi più di quello, che la sua necessità ricerca, esperimentando noi, che nel mangiar l'Insalate, sentiamo anche doppo hauer preso notabile quantità di cibo, e satollato à pieno lo stomaco, di nuouo l'appetito risuegliarsi, oltre che mescolandosi l'herbe con le cose migliori, e particolarmente col Pesce, nõ si può giudicare, ch'altro ne debba succedere, che cõ la loro souerchia humidità corrõpano i cibi già presi, cõ la quale corruttione poi sieno di alcun graue dãno cagione: Ma essendo, come dissi, l'insalata ò di herbe, ò di fiori, ò di radici, certa cosa è, che l'herbe dell'altre, più facilmente si digeriscono, e frà queste son anche più da lodare le cime, & i Broccoli, ò i rãpolli teneri, come de i Lupuli, delle Malue, e de gli Sparaci, all'incontro le radici sono molto dure al digerire, e massimamẽte se crude sono mangiate; ma nutriscono, poiche digerite saranno, assai più dell'herbe, i fiori di niun nu-

Insalate di herbe

Insalate di radici.

trimẽto à fatto sono, e per lo più dallo stomaco scendono, come si son presi, e spetialmente quelli di Borragine, e di Buglossa. Ma frà l'herbe le migliori sono la Lattuga tenera, l'Endiuia, la Cicoria, i Crespigni, ò secondo, che la Natura gli produce, e massimamente quando nel freddo son diuenuti più bianchi, ò conforme l'Arte gli suole, e più teneri, e più bianchi col porli sotterra far diuenire. à queste seguono le Borragini, i Lupoli, gli Sparaci, i Caccialepri, & alcune altre, che non sono senza qualche virtù di nettar le Reni, & aprir l'oppilationi, come sono i Cannei, i Gorgolestri, i Finocchietti. non è sì da lodare la Ruchetta, nè la Lattughetta, nè alcune altre herbe, che di piggiore nutrimẽto sono, ma sopra ad ogni cosa sono da biasimare le Mescolanze di qual si sia maniera, che sieno fatte, perche sono inimicissime dello stomaco, e nutriscono pessimamente, e secondo la varietà dell'herbe, delle quali son ò composte, fanno ancora diuersità di mali. quelle, che d'herbicine più gentili, e scelte si fanno, potrebbono esser men dannose, ma ancor di queste si vuole vsare molto di rado, & in poca quantità. sonuene alcune che chiamano amare composte di cime di Assenzo, di Ruta, di Abrotano, di Fumosterno, di cime di Cedro, e di cose simili, e si vsano da alcu

Insalate di fiori.

Herbe.

Mescolanze.

Insalate amare.

ni ne' giorni de' Venerdì santi, quasi per mortificatione, e queste per ragion di cibo sono dell'altre piggiori, per ragion di medicamẽto potrebbono apportar qualche vtile cõ riscaldare, e confortar lo stomaco, ma per questo fine altri medicamenti, & altri cibi, e per mortificatione altre cose si ricercano. le Radici quasi tutte hanno dell'aperitiuo (dico quelle, delle quali per Insalate ci seruiamo) come le Carote, le Rape, le Cipolle, le Radici di Cicoria, i Raponsoli, e quelle, che insieme con l'insalate si mangiano, come sono le Radici, i Ramoracci, i Rauanelli, le Cipollette, e l'Aglietti teneri. frà tutte otteneuano già il vanto le Carote, hora appo molti sono in maggior stima le Radici di Bietole rosse; le quali sono delle Carote men dure à digerire, ma e quelle, e queste generano molta ventosità, e dãno grosso nutrimento. vogliono esser dal foco ben macerate, e condite con vn poco di Pepe. I fiori poi non hauendo con se vtilità alcuna, nè molto nel sapore essendo da stimare, si lascieranno per mio auuiso star da parte, se alcuno non è sì deliciosos, che per ornamento degli altri cibi gli ricerchi.

Radice.

De' Salumi

Seguono all'Insalate, e con l'istesse Insalate ancora si vsano i Salumi, de i quali già hò det-

to per qual capo possano essere vtili ne' digiuni: ma si vogliono però prẽdere in poca quantità, con molto pane, e su'l principio del mangiare; perche à questa maniera possono stimolare il ventre, se per qualche occasione fosse più pigro di quel, ch'il bisogno richiede, à sodisfare al suo vffitio, & insieme riscaldare moderatamente lo stomaco, con assottigliare, & incidere le flemme grosse, ch'in esso si ritruouano, e risoluerle, ò almeno disporle ad esser più facilmẽte superate dalla Natura, ò tramandate per debite strade fuori del corpo. son però da esser fuggiti dalle nature colleriche, e dalle malinconiche, ò che tali sieno diuenute accidentalmente per souerchio calore di alcuna parte principale, e massimamente del fegato, e così ancora son nemici di coloro, che son soggetti ad infermità da questi humori dependenti, come per essempio son tutte le spetie di Rogne, di humor salso, di mal di fegato, di lebbra, e d'altre à queste somiglianti; nè si confanno à quelli, che patiscono grãd' amarezza di bocca, sete, vigilie, stitichezza del ventre che da souerchia calidità proceda, & insomma oue il calore abbonda sempre si debbono fuggire, e se pure si vsano, ciò dee esser fatto con molto riguardo, mangiandone di rado, poco, con molto pane, & accompagnati

Vtilità de' Salumi.

Da chi si debbano fuggire i Salumi.

con

con cibi di contraria natura, cioè, che sieno freddi,& humidi, con le quali conditioni possano moderare il calore, e la siccità loro.

Si auuerte di più ne i Salumi, che tutti, ò poco si debbono cuocere, ò più tosto crudi mangiare, perche se molto si cuocono perdono quanto di sugo buono hanno in se; il che si scorge facilmẽte, perche diuengono più sodi, e meno grati al gusto, e più duri ancora à digerire; nõ è però da biasimare il dissalargli, come specialmẽte nelle cucine de'grandi il più delle volte è in vso, & alcune volte ancora nelle cucine dell'altre persone; ma in questo si vuole nõ meno, che nell'altre cose, hauer' vn certo auuertimẽto, perche il leuar lor parte del sale, gli può rendere men nociui, rispetto à quei nocumẽti, che dal sale sogliono riceuersi; ma se à fatto insipidi restano, nutriscono peggio, e diuẽgono inhabili per gli effetti sopranominati, perche lasciato il sale, nè possono eccitar l'appetito, nè assottigliare li humori grossi, nè incidergli, nè risoluergli, nè muouere il ventre, nè far'altro di buono, restãdo loro vna certa sustãtia sciocca, e quasi sẽza spirito, & anima, hauẽdo ogni humore buono il sale, consumato, onde ne anco allo stomaco son grati.

Salumi non si deuono molto cuocere.

I salumi se si debbono dissalare.

Ma benche tutti i salumi habbiano vna cõmune natura dal sale, non sono però tutti ad

vna maniera efficaci nel nutrire, nel cuocersi nello stomaco, & in far l'altre operationi vtili, che di sopra hò raccontato. frà tutti porta il vanto l'Alice. questa non è in modo dal sale rasciutta, che le habbia tolto tutto il sugo buono; ch'ell'hà come à molti altri Pesci salati suole auuenire, i quali restano sì dal sale diseccati, che nel mangiargli altro, ch'il sale non s'assapora, ò vna cotal sostanza che niente migliore di bontà pare ad vna paglia secca, se col sale si volesse da alcuno masticare, così auuiene al Merluzzo per lo più, à quella parte del Tonno, che chiamano Tonnina molte volte, & ad vn'altro pesce, che chiamano Molù, benche questo habbia del viscoso, per questo io stimo, che tanto per la quantità, e qualità del nutrimento, quanto per la sciocchezza del loro sapore, questi sieno frà tutti i Salumi i piggiori. All' Alice è molto inferiore il Sardone salato, ma frà l'Alici quelle, che di miglior sapore sono, e più grate al gusto, sono ancora più accommodate allo stomaco, & alla sanità, il che non solo in questo cibo, ma in tutti, e più ne i salati al medesimo modo auuiene, percioche questo è segno, che conseruano in se stessi quell' humore natiuo attissimo à nutrire, & amicissimo della Natura.

Alice.

Merluzzo.

Tonnina.

Malù.

Di bontà doppo l'Alice io stimo l'altre par-

ti

ti del Tõno grasse, cioè quelle, che chiamano Tarantello, e l'altre, che chiamano Sorra (forsi queste saranno quelle chiamate da vn Greco Autore Melandrie, & Thynnea) perche l'humido del grasso, che hanno corregge la siccità del sale, & il sale corregge l'vntume del grasso, il quale & alla testa, & allo stomaco è di sua natura nociuo, benche anche questi, come tutti gli altri salumi, dieno nutrimento poco buono, e malinconico. doppo questi io lodo l'Aringa, la quale però è di più dura digestione, e benche al gusto sia di tutti i salumi il più grato, ò almeno frà li più grati venga connumerato, io la giudico inferiore di bontà, quanto à quel, ch' alla sanità appartiene, ad vn'altro pesce salato, ma vn poco minore, assai famigliare alla plebe, che chiamano Saracca, perche questa essendo più sugosa, più facilmente può far quelle operationi buone, che da simili cibi si aspettano, cioè, di assottigliar gli humori grossi, e risoluergli, muouere il ventre, aprire in qualche maniera l'oppilationi. per gli medesimi effetti non biasimo il Cauiale grasso, ma crudo, perche cotto si dissecca più, e diuiene meno vtile per le sudette cose, se con acqua non viene stemperato, facendone frittata, con aggiungerui vue passe minute, persa, ò alcun'altra herbuccia simile odo-

Tarantello.
Sorra.
Athen. Dei pn. l. 3. ca. 10.
Aringa.
Saracca.
Cauiale.

ro-

rosa, con qualche spicchio di aglio trito, che all'hora riesce al gusto più grato, e più gioueuole alla sanità; benche l'voua de' Pesci sieno di lor natura dure da digerire, ma se grasse sono, & à questo modo col sale condite, come fassi di quelle dello Storione, delle quali fassi il sudetto Cauiale, più facilmēte si possono digerire. Il Salamone può ancora andare à pari del Tarantello, e de gli altri migliori, se si prende la parte più grassa; ma quella, che à fatto è magra acquista gran mordacità dal sale, e cagiona sete più di qualsiuoglia altro pesce col sale conseruato. L'Anguille con tutto che dal sale sieno fatte di men cattiua natura, conseruano nondimeno sempre vna certa inimicitia col capo, e con lo stomaco, la quale tanto maggiore diuiene, quanto più grasse sono. la Bottarga è ben cibo nobile, & al gusto saporitissimo, ma quanto all'esser'vtile è assai inferiore à molti salumi de' sopranominati; è dura da digerire più di tutti, ò almeno à par di qualsiuoglia, nè può, come gli altri, far quell'operationi, che sono alla Natura di giouamento, se nō debolmente, e simile à questa è anche vn'altro salume (parlo quanto all'esser vtile, ò dannoso) che dalla plebe de' riuenditori suol chiamarsi Mosciammà, nè saprei dire, se questo sia l'istesso, che quello chiamato

Salamone.

Anguille salate.

Bottarga.

Mosciammà.

Schi-

Schinale, benche questo sia parte della schiena dello Storione; quello vogliono molti de gli stessi riuenditori, che sia la parte più magra del Tonno. Pure vn molto intendēte Scalco diceua, che l'vno, e l'altro si fanno di diuersi Pesci grossi, come dello Storione, del Tonno, del Salmone, del Pesce Spada, e di altri. ma sia come si voglia, io lo stimo inferiore alla Bottarga, sì nell'vtile come nel sapore, e nella nobiltà.

Schinale.

Sonoui in oltre alcuni pesci cotti ne i forni, e salati, e conseruati con mortella, ò foglie di lauro, ò altre simili, onde son chiamati Pesci in foglia. riescono molto asciutti, ma però in prouocar l'appetito sono quanto gli altri molto à proposito; nell'altre vtilità credo, che sieno vn poco più deboli per la sudetta secchezza acquistata nel caldo de i forni. Da questi cibi, de' quali fin'hora habbiamo fatto mentione non sono molto differenti alcuni altri Pesci, che sono più leggiermente col sale conditi, ma poi son tenuti per vn tempo al fumo de' Camini sospesi, e per questo sfumati gli chiamano, & à questo modo conseruano in alcuni luoghi i Lucci, le Tinche, l'Anguille, le Trotte, i Barbi, gli Squari, & altri, e sono questi senza dubbio più grati al gusto, e, purche per altro buoni sieno, possono al paragone de gli altri buoni andare; perche se bene dal fumo

Pesci in foglia.

Pesci sfumati.

son

son diseccati, nõ diuengono mai sì priui d'humore, come quelli, che ne i forni si cuocono, & hanno, come dissi, più moderato il sale.

Ostriche salate.

Son da connumerare ancora frà i Pesci salati l'Ostriche, le quali, dall'esser di dura digestione in fuori, nõ sono meno di alcuni de' sudetti vtili, e se mētre fresche si mãgiano muouono il ventre, secondo l'opinione comune de' Dottori, si può credere, che meglio il facciano doppo, che salate saranno; ma la parte più tenera, e bianca certo com'è al gusto più accetta, così più facilmente si concuoce, & è più atta à esseguire quanto hò detto. Si conseruano anche col sale i Fonghi, i quali danno ancora così salati nutrimento cattiuo, e malinconico; e mentre per mezo del sale non lasciano quella lor naturale viscosità, è necessario, che sieno oppilatiui, e generino humori, che facilmente si attracchino alle tuniche dello stomaco, & iui producano cattiui effetti. Mà frà le molte spetie di Fonghi i più nobili, e più del palato amici son quelli, che chiamano Prugnuoli. questi si seccano, e passati con vn filo si conseruano. poscia fatti nell'acqua calda rinuenire come i freschi si cucinano, e riescono di sapore gratissimo, & io stimo, che non solo di tutti i salati sieno migliori, ma anche de i freschi, anzi de gli stessi Prugnuoli verdi,

Galen. de alim. fac.

Fonghi salati.

Prugnuoli secchi.

per-

percioche han perduto quella humidità super-
flua, ch'in tutti i Fonghi si ritrouaua, e per la
quale sogliono alle volte per modo tale esser
nociui, che diuengono velenosi.

Delle Minestre.

Compariscono nelle mense appresso i salu-
mi(benche nelle tauole de' grandi anche altre
cose co i salumi, e doppo i salumi si veggano)le
Minestre,le quali,e molte sono,e di varie ma-
niere si fanno. le comuni sono ò d'Herbe,ò di
Legumi,ò di Paste, ò di Pane. si condiscono
anche variamente. l'herbe riceuono comune-
mente per loro condimento Olio, spetie,pru-
gne secche,ò vue passe, ò cipolla trita,ò sapa,
ò semplicemente col latte di Mãdole,ò di Pi-
gnoli si condiscono. le paste ancora all'istessa
maniera con gli stessi latti condite si vsano, ò
pure con Olio solo,& alcuna spetie,ò cõ Noci,
e Mandole,e cõ Pepe,ò si cuocono in sempli-
ce acqua con aggiungerui vn poco d'Olio, &
alcuni pochi Garofani intieri,ò Zafferano.il Pa
ne ò trito,ò in pezzi all'istessa maniera vsasi cõ-
dire. i legumi riceuono Olio, alcuna herbuc-
cia odorosa, come Saluia,Rosmarino, Menta
saluatica,Serpollo,Maiorana,Persa;Petrosel-
lo, Aglio; Cipolle; & anche gli stessi latti di
Mandole,e di Pignoli,e di semi di Mellone, e
Noci peste; ma tutte ò si cuocono nell' acqua

 sem-

ſemplice ne'tempi de' digiuni,ò ne'brodi de' Peſci,con li quali ſono quaſi al pari di quelle, che ne' brodi di alcuna carne ſi cucinano, al guſto ſaporite, anzi alcune di eſſe molto più, come in particolare le mineſtre de'Cauoli, & appreſſo de' Finocchi. ma quando non ſolo ſi cuocono nel brodo del Peſce,ma con l'iſteſſo Peſce,all'hora io non sò,ſe ne'giorni di magro per vn cibo famigliare ſi truoui al guſto il migliore. ſoffriggeſi il Peſce da ſe,e da ſe ancora fannoſi prima cuocere i Cauoli,ò i Broccoli,ò i Finocchi,fino ad vna certa cottura;pōgonſi i Cauoli cō alquanto del loro ſteſſo brodo in vn tegame capace al fuoco inſieme con Sale,e con Olio à baſtanza cō lo ſteſſo Peſce già ſoffritto,e ſi laſciano lentamente,e con diligētia bollire raggiūgendoui,ſecōdo che ſi vien conſumando quel,che poſto vi è, del nuouo brodo;ſi che reſti al fine pochiſſimo.ſi condiſcono con buoniſſime ſpetie, cioè Garofani in poca quantità,e Cannella;che ſe prima de' Cauoli il Peſce è ſufficientemente cotto, leuaſi via, e ſi laſciano i Cauoli cuocere à lentiſſimo fuoco fin che baſti. il Peſce à queſta maniera condito diuiene inſipido,aſſorbendo i Cauoli tutta la bontà di eſſo,ſi che difficilmente i ricchi, e grādi per cibo l'vſerieno. Ma torniamo là dōde ci ſiamo partiti,e ragioniamo delle Mine-

ſtre

ſtre di herbe,delle quali già hò detto,che poco nutriſcono,e nõ bene: la miglior conditione,che habbiano ſi è.che muouono il vẽtre, ò l'orina à queſto effetto ſon da lo dare frà l'altre le Spinaci,le Bietole,le Borragini,e le Romici. il Cauolo di qualſiuoglia ſpetie ch' egli ſia,è amico del vẽtre,ma cotto aſſai lo riſtringe,mal cotto lo muoue cõ vna certa ſua qualità,che chiamano nitroſa,la quale egli perde nel cuocere aſſai,ò la laſcia nella prima acqua, nella quale è cotto,che per queſto diuiene lubricatiua,nel reſto diuiene, s'è mal cotto, più duro à digerire,e di piggior nutrimento. men da biaſimare ſono i Broccoli,che più facilmẽte ſi digeriſcono, nè danno nutrimento sì malinconico,vogliono alcuni,ch'il Cauolo detto Creſpo ſia il migliore per la ſanità. io penſo, che quelli,che ſono più teneri,e che ſono ancora per queſto men duri à digerire ſieno i migliori,perche hanno manco del terreſtre. e queſto non ſolo credo c'habbia luogo ſe compariamo l'vna ſpetie all'altra, ma anche gli ſteſſi d'vna ſteſſa ſpetie frà di loro, percioche ve ne ſono alcuni,che da'terreni,ne'quali naſcono acquiſtano migliore,ò piggior cõditione; così il Cauolo bianco,ch'altroue inſipidiſſimo rieſce,e duro,in Viterbo è sì ſaporito, e sì tenero, che nõ sò ſe ceda di bontà ad alcu-

Cauolo.

Galen. 1. de Alim. fac. c. 1. Dioſc. l. 2. c. 113. Hippol. de Aff. n. 49.

Cauolo Creſpo.

Cauolo bianco.

no altro anche di diuersa spetie; il medesimo auuiene del Bolognese, bēch'altroue ch'à Bologna riesca assai grato, ma comparando le spetie frà di loro io stimo, ch'il Cauolo fiore, come più tenero, nutrisca meglio, e più, che gli altri non fanno, perche la sustanza di esso è simile à quella delle Radici, più che delle foglie (perche le foglie di questo non si vsa mangiare) ancorche non sia di quella durezza, che le Radici sono, le quali nutriscono molto più, che le foglie. pēsano alcuni, che questo Cauolo non fosse da gli Antichi conosciuto, e ch'il primo seme si portasse in Italia da Cipro, e fusse per questo chiamato Ciprio. men buoni di nutrimēto sono il Bolognese, & il Cappuccio, il quale anche essendo nella sustanza delle sue foglie molto denso, è senz' altro più difficile à smaltire. à questi succedono quelli, che dalla grossezza del torso chiamano Torsuti, e l'vltimo luogo tengono il Biāco, & il Nero, ò Crespo, ma i broccoli di ciascuno di essi, come già hò detto, son migliori, ancorche più di tutti sieno lodati quelli de' Cauoli, ch'io dissi chiamarsi Torsuti. hanno i Broccoli oltre al digerirsi più facilmēte anche virtù di prouocar l'orina, come piace ad vn graue Scrittore. altri germogli vi sono de' quali si fanno minestre, migliori, ò almeno nō inferiori a' Brocoli, si come

Cauolo Bolognese.

Cauolo fiore.

Lod. Non. lib. 1. de re cib. c. 9.

Cauolo Cappuccio.

Cauoli Torsuti.

Cauoli Neri, ò Crespi.

Broccoli.

Dioscorid. l. 2. c. 113.

me sono i germogli della piãta del Finocchio, e del Lupolo. quelli sono amici dello stomaco, aperitiui, pruouocano l'orina, e sono vtili alla vista, cõfortando anche la testa. questi son amici del ventre, lubricatiui, e nel rimanente più medicinali. gli vni, e gli altri son calidi, ma de gli vni, e de gli altri sono più aperitiui gli Sparaci, bẽche più duri à digerire, e più de gli altri ancora nutriscono, per aprire nõdimeno l'oppilationi, e prouocar l'orina più efficaci sono i piccioli, e saluatici, ch'i grossi, biãchi, e domestici, ancor che al gusto gratissimi, come quelli, che vengono di Fiorẽza, perche questi, che quì in Roma cultiuano, riescono insipidi, & amari, e molto inferiori à tutti gli altri, i molto grossi sono in maggior prezzo. è cosa però di stupore la grossezza de gli Sparaci narrata da Plinio, il quale racconta esserne stati mandati da Rauenna (amicissimo terreno di questa piãta) trè di vna libra l'vno, il che è più credibile, che come l'intendono alcuni, cioè, che ne fusse mandato vno di trè libre. Il medesimo Autore dice vn'altra curiosità, cioè, che gli Sparaci nascono dalle corna del Montone peste, e sotterrate; ma lasciamo andare queste cose, che sono alquãto fuor del nostro proposito. L'Endiuia ancora, e la Lattuga si vsano da alcuni in Minestra ne' giorni di Digiuno

Finocchietti. Luppoli. Sparaci. Sim. Seti lit. a n. 10. Plin. l. 20. cap. 10. Lib. 19. cap. 4. Plin. l. 19. cap. 8. Endiuia. Lattuga.

condite cō latte di seme di Mellone, ò di Mā-
dole, ma l'vna, e l'altra riesce à questa maniera
poco grata al gusto; quella refrigera, & è ape-
ritiua, questa refrigera, & è lubricatiua, quel-
la si digerisce meglio cotta, che cruda, que-
sta è miglior cruda, che cotta, non solo per li
sani, ma ancora per gl'infermi, anzi che cot-
ta risueglia vn certo cattiuo male, chiamato
da' Medici Cholera, com'insegna il Maestro
della Medicina, & vn' altro racconta hauer-
la mangiata cotta per difetto de' denti, per
altro sempre hauerla vsata cruda.

Hipp. l. 7. Epid. n. 8. Gal.

De' Legumi.

Nell' vso de' Legumi si vuole auuertire di
non empierſene molto, nè mangiarne diuersi
in vno stesso pasto. debbonsi mangiare con
molto pane, e conditi bene, percioche à que
sta maniera nutriscono assai, e cagionano al-
tri effetti lodeuoli. ammonisce vn Greco Au-
tore, che si cuocano con la pignatta ben tura-
ta, & à fuoco assai lento. sopra ogni cosa si dee
por mente, che sieno di buona cucina, perche
in altra maniera si come dal fuoco non si pos-
sono superare, così nè anche dal calore dello
stomaco si possono smaltire, e cagionano tali
dāni, che minor male saria il viuere senza man
giar cosa alcuna, perche hanno i vitij naturali
de' Legumi molto maggiori senza apportar al-

Oribas. l. 4. Coll. c. 9.

cuna vtilità,anzi con aggiũta di molti dãni,come di prouocare i dolori colici, enfiare il vẽtre,oppilare le vene,far difficultà di orina, empier il corpo d'humore malinconico,e disporlo prontissimamente all'Infermità, ch'io altre volte raccontai. sieno dunque tutti i Legumi di facile cottura, frà li quali il primo luogo si suol dare à i Ceci; e trà questi è più lodato il rosso,ch'il bianco,più il nero,ch'il rosso;& ancor che gli vltimi sieno più efficaci in aprire, nettar le Reni,e prouocar l'orina,il bianco nõdimeno più di essi nutrisce. possono tutte queste spetie vsarsi con variare hor l'vna, hor l'altra, e chi desidera hauerne alcuna vtilità per beneficio del ventre, può anche à questo fine vsarle, si come ancora possono vsarle coloro, c'hãno il Petto,& i polmoni impacciati da humori freddi,grossi,e tenaci.si sogliono da'Cuochi passare per setaccio, & à questa maniera più facilmẽte si digeriscono, anzi che si toglie loro quel vitio,che hanno di gonfiare il vẽtre, restando la parte più atta à nutrire,e nõ mangiandosi quella, che più dura è;perche quãto à questo vitio non sono i Ceci delle Faue molto migliori,ma meglio per mio auuiso si emenda ne'Ceci col cuocergli,e cõdirgli bene, che nelle Faue non si fà.Di bontà quanto al nutrire io non istimo inferiore à i Ceci il Farro vero,

Ceci.

Gal. 1. de Alim. 2. cap. 22.

Farro vero.

ro, cioè quello, che vien di Montagna, e ch'è minuto assai, e cacciasi dalla propria spiga, ch'è chiamata Farro, questo si suol cuocere facilissimamente, e nel cuocere cresce molto, l'vno, e l'altro è segno, che facilmente ancora nello stomaco si digerisca; ma quell'altra spetie di

Farro comune.

Farro comune, che di spelta è fatto, è ben più potente per nutrire, ma più contumace assai nella digestione, & è molto vẽtoso e duro ancora

Farro di grano.

quello, che di grano si fà, ma nutrisce molto meglio, se bene è digerito, che quello di spelta, nè solo somministra nutrimento quanto alla bõtà migliore, ma anche in maggior copia. nè in questo è molto inferiore quello, che si fà di

Farro di Orzo.

Orzo, ma hà ben cõ se migliori qualità, perche netta le Reni, lubrica il vẽtre, reprime gli humori caldi, & hà seco tutte quelle virtù, che sono all' Orzo attribuite; ma tutte queste trè vltime spetie vogliono vna lunga cottura, percioche la prima quasi al primo bollore si suol cuocere. l'vso comune è di condirle tutte con latte di Mandole, di Pignoli, ò di seme di Mellone, ò pure con Olio, e spetie, ò con Noci peste; ma in questo vltimo modo, benche al gusto non sieno ingrate, prese in quantità diuengono stomacose, cotte in brodo di alcun Pesce buono con alcun'herba, e massimamente Petrosello, riescono in questi giorni di magro

af-

assai saporite. Il Riso, il quale cotto cō latte di Mandole è nella Quaresima famigliarissimo, dà buono, & assai nutrimento, e si vede, ch'alle dōne, che danno il latte, molto glie l'accresce, e così anche, che multiplica il seme; ma vsato altramente, che col detto latte di Mandole, e Zucchero ne' giorni di digiuno non riesce al gusto punto grato, bēche si operi in altro modo, ch'in minestre; e fassene principalmente vn cotal cibo chiamato dalla bianchezza, che conserua, Biancomangiare; fassi con latte di Mandole, Riso, Zucchero, & acqua rosa, nutrisce molto bene; ma il Riso è alquanto duro à digerire, e tanto più quanto men buono è; conoscesi la bontà dal suo candore, dal non hauere odor cattiuo, dal cuocersi presto, e dal ricrescere nel bollire, restringe nondimeno il ventre, & è anch' esso ventoso.

Riso.

Bianco-mangiare

La Lente, ò Lēticchia frà i Legumi a' più par più, ch'alcun' altro saporita, ma quanto è più grata al gusto, tanto è più dannosa alla sanità; non si può facilmente dire di quanti nocumēti sia cagione; perche, se riguardi la testa, vi cagiona dolore, e grauezza, ingrossa i sensi, e specialmente offusca la vista, indebolisce i nerui, inquieta il sonno, genera sogni horribili, e spauentosi; se riguardi il Cuore, e le parti spiritali ell'è habile à suegliare il tremore di esso, fà diffi-

Lente.

Gal. 1. de Alimen. cap. 18.

cultà di respirare, & è de'Polmoni inimicissima. se riguardi lo stomaco lo gonfia, e riempie di ventosità; si cuoce con difficultà. se riguardi l'altre parti naturali vi cagiona oppilationi, e scirri, e con generar de gli humori malinconici le dispone à molte infermità, oppila le Reni, & impedisce l'orina. se riguardi il ventre, lo turba, e lo distende cō la molta ventosità, e lo rende pigro à render'il suo debito. se riguardi tutta la massa del sangue l'intorbida, lo raffredda, & estingue gli spiriti, onde è cōtraria à coloro, che han bisogno di generar de'figli, dico tanto à gli huomini, quanto alle donne, perche à queste particularmēte impedisce il corso delle loro purgationi, e genera nell'vtero oppilationi, è vero, che col Pepe, e con l'Aglio si rende più facile à digerire, meno contraria allo stomaco, e meno ventosa, e col Serpollo, ò con la Maiorana, ò con altre herbucce odorose se le toglie l'esser sì nemica al cuore, & à i nerui, e col porui à bollire delle radici di Petrosello se le può anche prohibire il nocumento, che apporta alle visceri, & all'orina, ma non se le può mai tor via la mala qualità del nutrimento, che suol dare, ò renderlo meno nociuo. è cibo in somma sì malinconico, che da gli Antichi era frà cibi funesti adoperata. Ma facilmente desidererà alcuno di sapere, onde auuenga, che

Gal. vbi supra.

Hipp. il 1. de Diet. nu. 8.

que-

questo Legume habbia con se tanti difetti; al quale posso rispondere, che la sustantia di esso più sottile, & atta à nutrire oltre che è pochissima, è di natura grossa, e lenta, e la parte più terrestre, & inetta alla nutritione è molta rispetto alla sua picciolezza, tù non trouerai alcuno de' legumi c'habbia cō tanta scorza sì poco di medollo, onde ne segue, che si scorge da chi l'osserua ne gli escrementi di chi l'vsa, rendersi l'istessa scorza senza esser punto mutata dal calore dello stomaco. meglio è dunque tralasciarlo, e più tosto vsare ogni altro legume, perche à pena alcun' altro ne vedrai, che preso per ragion di cibo non habbia seco alcuna vtilità, ma da questo niuna vtilità si caua, se non quando per ragion di medicina, e non di cibo si prende. ve n'è però vna spetie men nociua dell' altra, la migliore è la larga, bianca, e che presto si cuoce, e che ricresce nel cuocere, nè lascia l'acqua annerita.

Con la Lēte, che per esser sì mal sana, si può lasciare à chi nō hà altro da satollarsi, vn altro legume si può mādare al paro, e lasciarlo insieme con essa alla pouera plebe, non tanto per la sua cattiua conditione, quanto per esser poco grata al gusto. questo è la Cicerchia, bēche alcuni vogliano, che sia della Lente migliore. e la verità è, che nutrisce meglio, e che sia il ve-

Cicerchia

ro si suole l'inuerno dare a'Buoi per ingrassargli, e poich'i Medici l'assomigliano più tosto al Pisello, essendo questo di migliore nutrimēto assai, che la Lente, sarà ancora la Cicerchia migliore. hà questo Legume ancora seco le sue vtilità congiunte però co'suoi contrarij, pruouoca l'orina al par de i Ceci, nè per li mali del petto è si poco efficace, ch'anche nell' Asma non possa giouare, in sōma per la sanità torna più conto il lasciar quella, & vsar questa, se alcuna volta qualche strana fantasia ci spingesse à voler gustare di alcuna minestra vile, e plebea. è migliore senza dubbio, e più grato al gusto il Pisello, non è sì ventoso, nè cagiona vn cotal' humore cattiuo mētre si trattiene nello stomaco, come fà la Cicerchia, dal quale poiche è asceso alla testa, si suol cagionare la vertigine, perche questo non vi si ferma molto, anzi, che più tosto mollifica il ventre. conuiene à coloro che del petto patiscono, e se sarà passato, nutrirà meglio assai, ò almeno franto, cioè toltogli via la scorza, e si trattiene molto minor tempo nello stomaco, rimediando in gran parte à quei nocumenti, che mangiato con la scorza, ò intiero potesse cagionare, il che auuiene ancora de gli altri legumi, che così franti, ò passati si mangiano.

Pisello.

Hipp. 1. de Diæt. n. 8.

Fagioli.

Doppo il Pisello possono porsi i Fagiuoli, i qua-

quali benche fra'Legumi men lodati si soglia-
no collocare, hanno tuttauia anch'essi con se
alcune virtù notabili. l'accrescere il seme ge-
nitale non è mica segno di poca bõtà, perche
almeno dimostra, che nutriscono bene, l'apri-
re l'oppilationi, prouocare i mestrui, e l'orina,
allargare il petto, & esser'amici delle parti tut-
te della respiratione, sono qualità da stimare
assai, e se vuoi paragonar l'vtile col danno,
che da essi si caua, truouerai che non sono da
biasimare come molti de gli altri. non voglio
però negare, che non enfijno assai il ventre à
par d'ogni altro simile cibo, benche vn gran
Maestro voglia, che sieno men vitiosi in que-
sto; ch'il Pisello, e lo conferma vn gran suo se-
guace. nondimeno fan sogni trauagliosi; segno
manifestissimo, che mandano al Capo vapori
malinconici, torbidi, e grossi. I piccioli, che
chiamano cõ l'occhietto hanno più del salua-
tico, & io stimo, che pruouochino più pronta-
mente l'orina, che nõ fanno gli alitri, benche
alcuni per questo effetto lodino più i rossi. i biã
chi sono più insipidi, e meno caldi, sarãno an-
che per questo più de gli altri vẽtosi. tutti nõ-
dimeno alcuna volta fan difficultà d'orina.

Hipp. l. 1. de Diet. nu. 8.

Hipp. loc. citato.

Gal. lib. 1. de Alim. cap. 28.

Simili nocumenti à quelli, ch'apportano i
Fagioli, e forsi anche maggiori apportano le
Faue, ma dall'altra bãda hanno maggior vir-

Faue.

tù

tù in isbrigare il petto da gli humori grossi, e viscosi, in rimediare alla tossa, & in rischiarir la voce; nutriscono più gagliardamente, e per questo son cibo molto coueniente à chi molto fatica; ma sono sì větose, ch'in questo vitio non hanno legume, che vada loro al pari, anzi che la ventosità, che da esse si genera è più grossa, e più difficile à risoluersi, onde nõ è marauiglia se gonfiano il větre, oltre che ancora lo ristringono. men ventose son le picciole, e migliori di tutte son quelle, che dalla scorza son purgate. cotte con la Cipolla nõ solo scemano la ventosità, ma diuengono per purgare il Petto, e le Reni più efficaci. ingrossano nondimeno i sensi, la qual proprietà è tanto lor naturale, ch' ancora mentre son fresche col solo odore producono lo stesso effetto. andauano anche queste appresso gli Antichi frà i cibi vsati ne' mortorij. dicono alcuni, che rendano le donne sterili, ma è necessario distinguere di quali si ragioni.

Hipp. 1. de Diæt. n. 8.

Sim. Seth. de Alim.

Miglio: Panico.

Vi è chi vsa mangiare anche il Miglio, & il Panico, ma l'vno, e l'altro à pena, che cotto cõ brodo di Carne buona, e grassa suole hauer sapore, che sodisfaccia al palato; molto meno ne hauria cotto in acqua sẽplice, ò in brodo di Pesce, forsi col latte di Mãdole, ò di Pignoli diuerrebbe l'vno, e l'altro meno insipido, e

di

di miglior nutrimento, ma l'vno, e l'altro poiche simili sono, si possono dalle tauole di coloro bandire, ch'affettano il gusto delle viuande, & il mantenimento della lor sanità, perche il Miglio anche purgato dalla scorza stringe il ventre difetto notabile ne' giorni Quaresimali. v'è nondimeno chi vuole, che pruouochi l'orina; se pur'è vero debilmente il può fare, ma non mancano per questo effetto cibi migliori, che non hanno d'altra parte il vitio di ristringere il ventre. ma prima, che finiamo di parlar de' Legumi, diciamo, ch'alcuni di loro mangiati freschi, e teneri, non aggrauano lo stomaco, nè così ventosi sono, come quando ò men teneri, ò secchi si mangiano, nella maniera che si fà delle Faue, e de' Piselli (che questi soli per lo più si mangian freschi, & i Ceci) i quali però non nutriscono tanto, quanto fanno mangiati poi che secchi sono.

Hippo c. de Diat. n. 9.

Delle Minestre di Pane, e di Pasta.

Le Minestre di Pane, purche altramente alterate non sieno, danno molto nutrimento, e buono, e sono facili moderatamente à digerire, si distribuiscono per questo più prontamente, che lo stesso Pane; ma se alcuna cosa vi si aggiunge, prendono da questa alcuna qualità di vtile, ò di danno secōdo la natura della cosa aggiuntaui. così il Pancotto con acqua, sa-

le,

le, & olio buono, & alcuni pochi Garofani intieri è grato allo stomaco, rompe le ventosità, e molto bene nutrisce. se si cuoceranno col pane delle Prugne Damascene, ò di Marsiglia, ò altre purche sieno dolci, ò dell'vue passe minute nere, che chiamano di Leuante, ò del Zibibo di Calabria grosso, e dolce, lubricherà vna tal minestra con dilicatezza il ventre, e nutrirà medesimamente bene. Il Pane cotto con Cipolla trita (v'è chi prima la soffrigge) ò con Aglio intiero, ò con alcuno spicchio di esso aggiuntoui vn poco di Persa, ò Maiorana, dissiperà la ventosità dello stomaco, e del ventre, sarà grato al gusto, e prouocherà l'orina, nettādo ancora le Reni. fatto il Pane in fette, & inzuppato cō brodo di alcun Pesce buono condito debitamente con herbicine, e spetie, e maceratolo frà due piatti, ch'il caldo nō isuapori (lo chiamano Pane stufato) diuiene più nutritiuo, muoue leggiermēte il ventre, e l'orina ancora per virtù dell'herbe, che vi si farāno poste. e l'istesso farà anche il Pane ò grattato, ò a pezzi cotto nell'istesso brodo. ma più di tutti nutrisce quello, che con latte di mandole, ò di Pignoli, ò di semi di Mellone si condisce aggiūtoui del Zucchero, come nel Riso si suol fare, cō quella differenza però, che può comunicare la qualità del sugo, ò latte, col

qua-

quale viene condito; il che auuiene al medesimo modo in tutte le mineſtre, che chiamano bianche, benche delle ſteſſe Mandole, e de' Pignoli e de gli ſteſſi Semi ſi facciano sẽplici Mineſtre, come è il Mandolato fatto cõ le Mandole, Zucchero, & acqua Roſa, e l'allattata de i detti ſemi di Mellone fatta all'iſteſſa maniera, del Pignolo ancora ſi compone vn dilicato mineſtrino per gli giorni di magro à guiſa d'vn brodetto, che poco cede quanto al ſapore, & al colore à quello che cõ brodo di carne, & voua faſſi in altri giorni: ma il Pignolo è più de gli altri due nociuo alla teſta, & è più caldo; incita l'huomo à gli appetiti carnali, & accreſce il ſeme; le quali coſe ſon da auuertire da tutti, ma da coloro principalmente, che nõ ſono ammogliati, perche vſando ſpeſſo queſto cibo nõ accreſcano lo ſtimolo alla carne la quale in ogni tẽpo, ma nella Quareſima molto più curioſamẽte ſi vuol tener'à freno, e caſtigare. Vſaſi ancora in mineſtra l'Amido di Grano, ò di Orzo con gli ſteſſi condimenti hor hora nominati, il quale è vtile à coloro, che del petto patiſcono, e particolarmente ſe ſono moleſtati da catarro ſottile, e caldo, che faccia loro difficultà di reſpirare, aſprezza di gola, toſſa, ò altri ſimili accidenti. Io ſon d'opinione, che dia buon nutrimento, ma non gagliardo, perche non è altro

Mandolato.

Allattata di ſemi di Mellone.

Brodetto di Pignoli.

Amido.

l'Amido, ch'il solo sugo del Grano, ò dell'Orzo (benche d'altre cose si faccia) il quale sēza dubbio più facilmēte del Grano, ò dell'Orzo stesso, e più leggiermente nutrirà. vi è alcuno, che vuole, che stringa il ventre, per esser priuo di quella parte, che suole stimolarlo, cioè della semola, non sò quāto sia vero; più tosto direi, che stringa per la viscosità, che hà seco, con la quale ingrossa, come hò detto, i catarri sottili, e marauigliomi di tal'vno, che vuol negare, ch'egli sia buono per l'asprezza delle fauci, e che ingrossi il vedere, benche habbia questo vltimo vitio più del verisimile, che l'altro.

Plin. l. 22. cap. 25.

Aless. Pet. del mante. il ventr. mole. sēza Med. c. 22

Plin. al medes. c.

Le Minestre di Pasta sono frà se stesse ancora come l'altre differenti, secondo, che le paste, ò più secche sono, e rasciutte, ò più fresche; e secōdo ancora, che sono più grosse, ò più sottili. si fanno ancora, ò di farina di Grano, ò d'altra materia. ne sono di più di varie forme, perche alcune son tonde, come quelle, che chiamano Vermicelli, ò Maccheroni, e di queste alcune ne son vote di dentro, alcune nò, altre ne sono larghe, e distese, come le Lasagne, altre ne son picciole, e tonde, come quelle, che chiamano Millesanti, altre ne son piane, mastrette à foggia di fettucce, che son chiamate comunemēte Tagliolini, altre ne sono corte, e grossette, e le chiamano Agnolini, altre più lunghe, e più gros-

grosse,chiamate Gnocchi,e vè ne sono di mille altre guise,che poca differenza fanno quanto all'esser più,ò meno sane. hor certa cosa è, che tutte le paste gonfiano il ventre,son dure à digerire,cagionano sete, e generano humori grossi, ma vniuersalmente parlãdo quanto più grosse sono, altrettanto son piggiori, perche si fermano per più lungo tempo nello stomaco, stringono più il ventre, e più facilmente lo dispõgono à patire i dolori colici.le sottili rispetto alle grosse sono meno nociue per le qualità contrarie ;scendono più presto dallo stomaco, e digerendosi più facilmente nõ possono con tãta facilità produrre i mali, che dicemmo. In oltre se con esser le Paste grosse saranno assai vecchie,e secche,darãno anche piggior nutrimento;e più malinconico, e daranno allo stomaco maggior briga in digerirle,e stringeranno anche più il ventre. quelle che son fatte di nuouo,perche hãno molta humidità superflua, benche nõ sieno sì dure à digerire,generano, per quanto io ne credo, maggior copia d'humori vitiosi,freddi,e tenaci;si vogliono dunq; le paste scegliere,che sieno rasciutte,e che nõ sieno grosse,ma più sottili, che sia possibile. le migliori son le fatte di farina di ottimo grano, l'altre tutte son pessime. si mangiano le Paste anche ne' giorni di magro cõ Noci,ò Mandole

peste in luogo di formaggio, ma diuengono piggiori,& aggrauano la Testa, percioche fermandosi,com'io dissi, molto tempo nello stomaco,& essendo tanto le Noci,come le Mãdole alla Testa nociue,senza dubbio, ch'à questa maniera è l'vno, e l'altro cibo al 'vna, & all'altra parte, cioè allo stomaco, & alla Testa diuiene più dannoso. minor male se ne può aspettare,s'in acqua semplice con alcuni pochi Garofani intieri si cuoceranno, e poi si condiranno con pepe, & Olio, ò pure con latte di Mandole, ò di seme di Mellone, perche il latte, ò sugo delle Mandole assai più facilmente si digerisce, ned'è sì inimico alla Testa, come la loro sustantia è, e di tutti gli altri frutti,che dentro il nocciolo si contengono.

Mangiansi ancora l'istesse paste cotte prima, e poi condite con olio, e con pepe, poste poiche son cauate dall'acqua, oue son cotte, à rasciuttare di nuouo al fuoco in vn tegame capace,col fuoco sotto, e sopra, perche facciano vna certa crosta al gusto non dispiaceuole, ma sono à questo modo piggiori,e di piggiore nutrimento;e massimamente la detta crosta; fanno più sete,& aggrauano più lo stomaco, e la testa per la copia dell'Olio,se non che le spetie pure alquanto emẽdano le loro male qualità. il miglior modo di vsarle in questi tempi è,che

si

si cuocano in brodi di Pesci buoni, come s'vsa ne'brodi di carne, mà in quelli si aggiunge alcuna herbetta secondo richiede il Pesce, del quale il brodo è fatto. così nutriscono méglio, e meglio ancora si smaltiscono, nè son mica al gusto da rifiutare. Mangiano in oltre alcuni le paste con certo sapore fatto di Noci, Aglio, & Aceto, e per questo chiamato Agliata, e massimamente quella spetie di pastume, che chiamano Gnocchi; e certo, come questa è la più grossa di tutti, così è cibo da huomini grossi, e plebei, nè sò ch'al gusto sia molto accetta, si come ne anche le paste mangiate con salamoia, dalla quale però non puo riceuere tanto male conditioni, come dall'aceto, percioche anche con esso alcune persone ne mangiano, ma non possono sfuggire di non incorrere in qualche cattiuo accidente; e massimamente di dolori di ventre, e di stomaco, che facilmente, e dalle paste, e dall'Aceto si risuegliano. Di tutte le men nociue sono le Lasagne, che si dicono à vento, essendo sottilissime, e per questo potendosi con facilità digerire, e ritrarne nutrimento bastante.

De' Pesci in generale.

Ma ci siamo già buona pezza trattenuti in ragionar delle Minestre, è tempo hormai, che venghiamo à ragionar de'Pesci, de'quali par-

lerò prima, come dell'altre cose hò fatto, generalmēte, e poi parlerò de'particolari. Dunque è cosa notissima, e da tutti i più dotti Maestri per vera accettata, che i Pesci di Mare, come sono al gusto più accetti, sieno anche migliori per la sanità di quelli de' Fiumi, e che quelli, che nell'alto dimorano sieno migliori di quelli, che dimorano nelle riue, e ne'lidi; così ancora quelli, che frà li scogli, e ne'lidi petrosi migliori sono stimati di quelli, che nell'acque, e ne'lidi ignudi, & arenosi si prendono. frà quelli de'fiumi migliori son quelli, che nascono in fiumi rapidi, e di acque chiare, che quelli, che nascono in acque più torbide, e quete, e se oltre all'esser'il fiume veloce, e chiaro haurà il letto di Breccia, i pesci, che vi nasceranno saranno migliori, che se il letto fusse arenoso, ò fangoso, che sarebbe peggio. I Pesci di scaglia son migliori de gli ignudi, e piggiori de gl'ignudi per vna parte son quelli, che son di scorza ricoperti, ò d'osso, ma pessimi sono, ò ch'habbiano scaglia, ò nò, quelli che nascono in acque ferme, come sono stagni, e paludi, fangose, e sporche. Sono ancora frà se stessi i Pesci differenti in bontà conforme il modo, col quale si prendono, e lasciando stare per hora di raccontare la diuersità delle reti, che nelle pesche si operano, le quali poco possono fargli in questo va-

Pesci di mare.

Hip. 1. de Die. n. 11.

Pesci di fiume.

Pesci con scaglia, ò senza.

Pesci di Stagni, e paludi.

ria-

riare, non dee esser dubbio alcuno, che questo sia il migliore, e quel modo, che si fà cō voltar l'acque, e lasciar'il Pesce nell'asciutto, à questo di bontà succeda. quello che si fà con haste da lanciare non hà cō se difetto alcuno: ma quello, che fassi cō alcune paste di galluzze, ò di verbasco, ò di Elleboro, ò cō calce, ò herba Mora, ò altro, con le quali il pesce, ò si ammazza, ò si addormenta in maniera, che senza contrasto vien preso, non solo toglie la bontà al pesce quanto al gusto, diuenendo men saporito, ma ancora per la sanità è dannoso comunicandogli queste paste qualche malitia, con la quale può esser molto alla natura nostra contrario. I Pesci grossi sono piggiori di quelli, che minori sono, perche son più duri da digerire, nemici de i nerui, e dello stomaco, e generano cattiui humori. il che intendo io nō di quelli solo, che di sua natura son grossi, e poi cō l'età molto più grossi diuengono, ma anche di quelli, che essendo piccioli, ò mezani, crescono poi in vna grossezza sproportionata alla loro spetie; perche nella stessa spetie ancora il Pesce grosso è piggiore, e più duro à digerire, ch'il picciolo, ò quello, ch'è di mediocre grandezza, onde ancora ne' Pesci minuti lo stesso auuiene, come della Triglia, che poi, ch'à vna certa rara grandezza quasi disdiceuole alla sua natura peruie-

Pesci grossi.

Sim. Seth. de Alim. lit. I. n. 10.

G 4 ne,

ne, più dura diuenta,& à smaltire più cõtumace. ma questo hà luogo più ne'Pesci,c'hãno la carne dura,ò di mediocre sodezza,ch'in quelli, che hanno la carne fieuole e molle, come per essempio la Tinca, e l'Anguilla, & altri.

Sopra ad ogni cosa nõ vuole il Pesce hauer la carne di vna cotal conditione,c'habbia con se certa lentezza per dir così, e viscosità, ma vuol'esser d'vna certa qualità,ch'i Medici latinamente dicono friabile, la qual voce io non saprei dir nel nostro volgare,se non descriuessi il suo significato, il quale è, che la sustanza di quella cotal cosa, che friabile vien detta, e si sminuzi,& si stritoli,e si diuida facilmẽte in minute particelle, come per lo contrario quella nõ si potrà dir friabile,le cui parti,volendo diuiderle,difficilmẽte si possono distaccare.e per essempio ci serua la carne della Triglia poco fà nominata,la quale vedrai in minute particelle sì facilmente diuidersi,come se l'vna all'altra non fosse naturalmente attaccata, ma di esse, quasi come di diuerse schegge fosse composta, si dirà dũque questa hauer la carne molto friabile,al contrario l'Anguilla nõ si può dir c'habbia la carne friabile non potendosi facilmente in parti minute diuidere,& essendo tutte quasi attaccate frà di se.quello procede da maggior siccità,e bontà di sustanza senza humido vitio

so,

so, questo all'incontro nasce da souerchia humidità, e da escremẽto viscoso, onde l'vna qualità è molto lodeuole, l'altra ne' Pesci è molto da biasimare. hò voluto dir questo, perche hò veduto alcuni Medici, che nõ intendono questa voce friabile, e cõtrapongono à questa l'esser molle, ò l'esser duro di carne, la doue può vna carne stessa esser molle, e friabile, come quella del Merluzzo, & esser dura, e friabile, come la Triglia, perche veramẽte all'esser friabile si contrapone l'esser tenace, e viscoso. ma poi ch'io non sò spiegare questa voce come io vorrei (s'io nõ dicessi frangibile, che poco meglio suona) io procurerò di non seruirmene più oltre di quel, che fin quà hò fatto, ò almeno il mãco, ch'io potrò. Oltre alle cose dette, come di già accennai, gran segno di bõtà è nel Pesce l'esser ricoperto di scaglia, e benche alcuni ritrouar tù ne possa vestiti di scaglia, che cattiui sono, à pena nõdimeno alcuno ne trouerai, che ne sia priuo, e sia di buona sustantia; io stimo bene, ch'il Pesce, che hà scaglia, e non è di sustantia buona, sia piggiore forse di tale, che essendo di cattiua sustantia non hà scaglia; percioche purgandosi i Pesci delle superfluità, che hanno per la circonferenza del corpo, e di esse generandosi la scaglia, come i Naturali dicono, non altramente, che ne gli altri Animali

Gal. lib. 3. de san. tu. cap. 17.

Gal. de suc. bon. et vit. c. 10.

au-

auuenga, che con lo stesso purgarsi si vestono ò di pelo, ò di piume, certo è, ch'oue ad alcun Pesce non sia sufficiente, come à gli altri, questa strada, per liberarsi da gli escrementi, e restar di carne lodeuole, è necessario, che la sustanza d'vn cotal Pesce sia intrinsecamente molto vitiosa. per questa ragione i Pesci di crosta, ò di osso vestiti, non hanno carne sana, ma di molto dura digestione, benche vedesi in questi, che la loro prima origine è di tale sustãza, che la coperta corrisponde alla carne, essendo l'vna, e l'altra secondo alla sua natura conuiene egualmente dura. ma quali Pesci loderemo noi per li migliori, quelli, ch'hauranno molta scaglia grande, grossa, e soda, ò quelli, che poca n'hauerãno picciola, sottile, e molle? certo è, che generalmente parlando più da lodare saranno gli vltimi, ch'i primi, percioche s'il contrario fosse vero, egli n'auuerrebbe, che quelli, che di crosta son ricoperti, e molto più quelli, che son vestiti di osso, fossero migliori di tutti gli altri, il che non è.

Quel che fin'hora habbiamo detto de' Pesci appartiene alle qualità ò buone, ò cattiue, che dalla stessa Natura hanno, è necessario hormai di parlar delle qualità, che dall'Arte riceuono, onde si dee ragionare delle varie conditure, che nel cucinargli si vsano. ma prima conue-

nien-

niente cosa mi pare di non tralasciar questa occasione di parlar de' condimenti, percioche questi molto sogliono alterare, anzi alle volte in tutto, e per tutto cambiare la natura, e de' Pesci, e di ciascun' altra cosa condita, ma io ne ragionerò breuemente, poiche parlando delle conditure anche de' condimenti è forza ragionare.

De' Condimenti.

Adũque gli vntumi tutti (ancorche in questo tempo di questi non habbiamo altro condimento, che l'Olio) se copiosamente si operano grauano la Testa, souuertono lo stomaco, togliono l'appetito, e cagionan' oppilationi, nè da questi vitij è punto lontano l'Olio comune di Vliue, il quale forse più, che altro vntume con difficultà si smaltisce, nè si confà alle parti spiritali; & accende il calore del fegato. quello, ch'è fatto d'vliue mature lubrica meglio il ventre, ma è meno amico dello stomaco, men nemico del petto; quel ch'è fatto d'vliue non mature non è sì lubricatiuo, è più amico dello stomaco, e più nemico del Petto. l'Olio fatto di mãdole dolci è più lubricatiuo, e più amico del petto, non accende tanto il fegato, nè cagiona oppilationi, non essendo tanto viscoso, anzi che netta le Reni. insegna vn Greco Auttore à far l'Olio di Vliue, c'habbia il sapore

Olio comune.

Olio d'vliue mature.

Olio d'vliue non mature.

Olio di Mandole dolci.

di

Sim. Soth. de Alim.

di quello di Mandole dolci, ò di Pistacchi, e così potrà farsi anche quello de' Pignoli, ma tanto questo, quanto de' Pistacchi sono più grati allo stomaco, ma più contrarij al fegato, & alla Testa, e piggiori senza dubbio per le complessioni molto calde.

Olio di Pignoli, e di Pistacchi.

Aceto.

L'Aceto è molto di contraria natura all'Olio; questo è sì viscoso, che si attacca alle parti, alle quali perviene, quello è sì acuto, che le morde; questo oppila quello apre; questo lubrica il ventre, quello lo ristringe; questo riscalda, quello per la maggior parte rinfresca; questo toglie via l'appetito, quello lo risueglia; ingrossa questo gli humori, quello li assottiglia, & incide, & hà molte altre virtù; ma oltre à tutte, ch'è molto à proposito per li digiuni, rassoda la sustantia de' Pesci; per altra parte dissecca, onde ne' magri è nociuo, & è inimicissimo de' Malinconici, contrario à i nerui, e con quella parte più sottile, che hà, infiamma il sãgue, ma le Rose rosse emendano in parte questi vitij, facendolo più accetto allo stomaco, & al fegato: ma sopra ogni cosa hà fierissima inimicitia con l'vtero delle Donne, per maniera tale, ch'anche odorato le offende; onde possono specialmẽte conoscere quelle, che da' dolori dell'vtero sogliono esser molestate, quãt debba da loro fuggirsi. per altro capo è noc

Hippoc. de vict. rat. in acut. part. 38.

Hippoc. de humid vsu nu. 8.

uo alle ſteſſe Donne il Mele, e queſto perche riſueglia i dolori del ventre, e dello ſteſſo vtero. ma è amico dello ſtomaco, lo netta, e disbriga da gli humori groſſi, e tenaci, è amico ancora del Petto, e de' Polmoni, à i quali nõ è di minore vtilità ch'allo ſtomaco, benche con la ſua acrimonia mãgiato crudo ſoglia cagionare aſprezza di queſte parti, & è lubricatiuo; ma cagiona ſete, e ſatietà, riſcalda molto, e genera della collera in molta copia; onde altrettanto contrario è alle Nature colleriche, quanto ſi confà alle flemmatiche. è più grato del Mele il Zucchero, e nutriſce più, nè cagiona tãta ſete come il Mele, (ſe bene non è libero da queſto vitio) ma genera anch'eſſo molta collera, e ſatia molto, come fan tutte le coſe dolci. il ſodo netta più il Petto, e lo ſtomaco, e le Reni, ma quello, ch'è più graſſo, mollifica più il ventre. la Sapa ancora rende il vẽtre vbbidiente, e produce gli altri effetti che ſoglion produrre le coſe dolci in allargare il Petto, e rimediare à i difetti de' Polmoni, ma è oppilatiua, e ventoſa. Gli Agrumi tutti (de' quali doppo l'Aceto cõueniua ragionare) rinfreſcano, & eſtinguono la ſete, ma non ſono amici delle parti neruoſe, e ſon' anch'eſſi, come l'Aceto contrarij alle Donne, ma non tanto, benche frà loro ne ſia vno più nociuo dell' altro ſecondo, che

Mele.

Zucchero.

Sim. Seth. de Alim.

Hip. lib. 2. de Diet. num. 13.

Sapa.

Agrumi.

maggiore, ò minore acutezza hauer si ritruouano, secondo la quale ancora sono più, ò meno aperitiui, ò più, e meno astrettiui.

Spetie. Le spetie son gratissime allo stomaco, aiutano la digestione, emendano la frigidità de' cibi, e risoluono la ventosità, ch'essi seco apportano, confortano la Testa, ma disseccano assai, infiammano il fegato, & il sangue, fan molta sete, e generano nell'istesse vene molta ventosità, onde ne viene il sangue à produrre, come bolle piene di vento, benche nelle prime strade lo dirompano.

Sale. Il Sale finalmente condisce ogni cosa, e niente vi è, che per ragion di cibo si vsi, che possa senz'esso alla Natura aggradire: per questo fà allo stomaco abbracciar più volentieri quanto se gli porge, emenda la frigidità de' cibi, gli fà distribuire più presto, rompe il vento, ch'in se stessi hanno, rende il ventre vbbidiente, dissecca le humidità superflue, & in somma vsato solo per condimento non hà con se vitio alcuno. ma s'il suo vso molto eccede, all'hora non altramente, che le cose assai calde nuoce molto, abbrucia il sãgue, & il fegato, genera rogna, & ogni altra spetie di simile sozzura, anche la stessa Lebbra; cagiona sete assai, smagrisce, e produce mille altri cattiui effetti, & è in fine altrettanto dannoso, quando si opera sen-

senza misura, quanto gioueuole suol'essere, adoperato col debito riguardo.

Delle Conditure de' Pesci.

Ma passiamo da'condimẽti alle conditure, che sogliono vsarsi nel cuocere i Pesci, e primieramente i Pesci, ò si salano per conseruargli lungamente, ò mandargli in paesi lontani (e cõ questo modo và ancor quello di tenergli al fumo) ò in diuerse maniere si cuocono. di quelli ci basti quanto di sopra si è detto, di questi si ragionerà di presente, e benche molte, e diuerse sieno, & infinite esser possano, poiche alla giornata delle nuoue se ne ritruouano, io parlerò delle più comuni, e più vsate, e da me conosciute, che di molte forse non hò intiera notitia. La prima conditura, e più semplice, che si vsi nel Pesce, è l'arrostirlo nella graticola con bagnarlo con alcuno stecco di Saluia, ò Rosmarino con olio, & aceto, e questa è stimata di tutte la più sana, percioche senza riceuere alcuna mala qualità di fuorauia, viene il Pesce nel cuocersi à perder l'humido souerchio, ch'egli hà, e se è grasso à rasciuttarsi meglio. percioche ogni grasso, ma più quello de'Pesci, è nociuissimo allo Stomaco, & alla Testa. non è gran fatto da questa lontana l'arrostitura fatta nello spiedo, se non che questa può meno esser'infetta da'vapori del fuoco, e mas-

Arrosto in graticola.

Arrosto nello spiedo.

Arrosto nella carta.

massimamente se è di carboni. vn'altro modo di arrostire vsasi ne'pesci minuti,& è, che si pōgono entro vn foglio di carta formato à guisa d'vn tegame quadro,ò d'vn vaso atto à cuocere simili cibi, e con olio, vuepasse minute, petrosello,spetie, ò cō altri condimenti sù la graticola essi ancora si arrostiscono; nè conosco in questi vitio alcuno, ò mala qualità, onde si può questa conditura,vsare senza alcun dubbio sicuramente, purche si riguardi, che non venga il Pesce molto inzuppato d'olio. Non son già priui di qualche cattiua qualità i Pesci,che sù i viui carboni si cuocono,perche non si può schiuare, che non riceuan' vn certo vapore maligno, ch'il carbone esala, e difficilmente si conseruano sugosi, com' auuiene ancora à quelli, che ne' forni si arrostiscono semplicemente senz' olio, benche questi sieno priui di quel vitio de'carboni. ma quelli, che ne gli stessi forni si cuocono conditi con olio, e spetie, e posti ne'vasi à questo affare conuenienti, si mantengono più morbidi,e sugosi, e sono grati al gusto, nè veggio, che possano apportar danno alcuno alla sanità.

Pesce sù i carboni,

Arrosto ne'forni.

La lessatura, com'è comune opinione de' Medici,più tosto comunica al Pesce qualche vmidità,che gli e la scemi;io credo nōdimeno, ch'il fuoco operi pure qualche cosa, e che nel

cuo-

cuocersi suapori insieme cō l'acqua anche alcuna vmidità della sustantia del Pesce: ma nel lessarlo vi sono alcune differenze, perche v'è chi nella sēplice acqua lo cuoce, chi in acqua mescolata con aceto, e chi in acqua,& vino,e chi in aceto,e vino,& io lodo tutti questi modi,ma oue vi si ponga ò vino, ò aceto meglio si viene à corregger l'vmidità del Pesce; egli se ne vede poi manifesta vtilità, perche diuiene più saporoso, e di sustātia più sodo,e meno atto à putrefarsi. Segue à questa il frigere nella padella, la quale cōditura da tutta la scuola de'Medici viene molto biasimata, pure io ne trüouo vno di saper' à niun'altro inferiore,che non solo la cōcede alle persone sane, ma l'antepone à quella,che si fà con arrostir nella graticola, anzi che vuole questo stesso Maestro, che alcuni Pesci fritti,e sparsi leggiermente di sale, sieno più saporiti, e migliori, e più amici dello stomaco,ch'in alcun'altro modo cōditi: non hāno dunque i sani, s'à questo dottissimo huomo habbiam fede,da temer tanto il Pesce fritto,se per altro non hāno sperimētato essere alla lor natura contrario: ma vsasi da alcuni(& vsauasi anche da gli Antichi,come ne fà testimonio lo stesso Autore)di cōdire il Pesce,poich'è fritto,con vino;gli Antichi v'aggiūgeuano vn cotal liquore chiamato Garo,& era vna

Fritto.

Gal. lib. 3. de Alim. fac. c. 30.

Garo.

Plin. lib. 31. cap. 7. & 8.

tal conditura di Pesci minuti salati, ò più tosto, come vno scrittore grauissimo delle cose naturali dice, era vn liquore, che si faceua dell'interiora di vn Pesce chiamato Garo, & altre volte d'vn altro chiamato Scõbro, il quale hora in Roma chiamiamo Maccarello, e di tutte l'altre parti del Pesce, che si sarebbon gettate via; queste si macerauano col sale, e faceuano quel liquore, quasi col sale putrefacẽdosi, che si diceua Garo tãto da essi stimato, e fra gli cõdimenti tenuto frà li più singolari, e delitiosi; hor poich'à noi questo cõdimento è mãcato, ò più tosto da noi, che di più esquisito gusto siamo, che gli Antichi nõ erano, posto in obliuione, parliamo di quelle cõditure, che di presẽte vsiamo, il fine delle quali, bẽche sia per lo più il far più saporite le viuãde, dee esser il correggere, & emẽdar quel di uitio, c'hauere si ritruouano; perche fuor di questo fine son dannose: quel fritto dũque cõdito col vino è senza dubio migliore per la sanità, ch'il semplice fritto, ma quelle cõditure, che si fanno cõ ricuocere due volte il Pesce, come con frigerlo, e poi rifriggerlo, ò con frigerlo, e marinarlo, e poi in graticola arrostirlo, ouero lessarlo, e poi frigerlo, ò arrostirlo, ò in qualsiuoglia altro modo, che si facciano, non possono esser se non meno sane, percioche nella prima cuocitura

Cels. lib. 1. cap. 2.

si

si vien bene col mezzo del fuoco à consumar quell' vmido superfluo, che hà il Pesce, e si rende più atto à digerire; ma con la seconda non può se non perder dell' vmido nutritiuo, e per questo diuenire manco atto à dar buon nutrimento.

Addobbi.

Non è dissimile da quella cõditura del fritto, ch'io dissi prima, quest'altra, che si fà alla medesima maniera, con frigere il Pesce, e gettarui suso del vino, spoluerizzandoui del Zucchero, aggiuntoui il sugo di Aranci, e ricoperto frà due piatti, si che il vapore nõ isuanisca. la quale come più al gusto è grata, così credo sia più sana, assodandosi la sustantia del Pesce, e facendosi à questa maniera più accetto allo stomaco. dell'istessa qualità è vn'altra cõditura, che chiamano Carpionato, percioche à questa guisa molte volte si condiscono i Carpioni. ma il Pesce in questa maniera condito, e mangiato freddo è piggiore, che quando caldo si mangia, anzi che in qualsiuoglia maniera, che si cuoce, sempre il Pesce mangiato freddo è meno amico dello stomaco, e se hà seco alcun vitio più facilmente lo comunica, e più facilmente può prouocare quella spetie di dolori di ventre, che dicono Colici, & altri da questo poco differenti: Le Marinature son molte, e diuerse, ma in due spetie principali si diuidono,

Carpionato.

Pesce rifreddo.

Marinatura.

no, cioè in forti, e dolci. si fanno tutte del Pesce per lo più fritto, ò arrostito in graticola; ò nel forno; nel che poca varietà conosco io di maggior e, ò minor bontà, perche la stessa marinatura muta per tal modo la natura del Pesce così cõdito, che nulla ritiene della cottura passata. ma io stimo, che questa conditura sia stata ritrouata per risuegliar l'appetito, percioche à pena ritrouerai altra cosa di questa spetie di cibo, che meglio il faccia; egli si vede tutto il dì non tornar con altro miglior mezzo l'appetito già à fatto languido a' conualescẽti, che con questo. ma quanto più serue à risuegliar la voglia del mangiare, e satollarsi di altri cibi, tanto più parco dee esser l'huomo in mangiar di questo, perche il Pesce à questo modo acconcio diuiene di piggior nutrimento più grosso, e più malinconico, e l'vso di esso alle persone di simile natura, ò che di simili mali, cioè malinconici, patiscono, è inimicissimo, & in particulare è cõtrario à quel male, che chiamano Hippocõdriaco. debbono fuggirlo ancora coloro, che da' dolori colici, ò di fianchi son molestati, e quegli ancora, che hanno i nerui deboli, & infermi, com'ancora quelli, che son soggetti a' dolori di articoli, cioè à Podagre, à Chiragre, ad Artetica; e questo è vero molto più di quelle, che riceuono l'Aceto, e si

chia-

chiamano per questa ragione forti,che delle dolci, ma queste sono poi più oppilatiue, nè son sì efficaci in prouocar l'appetito, e benche nõ tutte, nè sempre l'istesse cose riceuano tanto quelle, quanto queste, generalmente nõdimeno parlando le cose dette son vere. Vn' altra cõditura vi è, che medesimamente in due spetie si diuide, e son le medesime, cioè in forte, & in dolce, & è quella, che fassi in gelatina, e questa si fà col Pesce in qual si sia maniera, che sia cotto, ma s'in altra guisa sarà cotto, che lesso, vi vuole il brodo poi d'altro Pesce per farui il gelo: e se non che necessariamente questa è mangiata fredda, nel rimanẽte molto più la loderei, che le predette, percioche è più grata allo stomaco, e potrebbe meglio ancora nutrire, & il brodo rappreso, e gelato alla maniera detta nutrisce meglio de' liquori, e delle cõditure, che ne gli altri Pesci si operano. Poco differenti dalle marinature, e dall'altre condi-ture già dette son quelle, che chiamano Addobbi, de' quali già hò detto qualche cosa, nè si può aggiunger altro di particulare, se nõ che alcune di questi possono esser men nociui alla sanità, che i marinati, e massimamente di que' marinati, che con molto aceto son cõseruati, ò che sono troppo dolci. sogliono ancora i Pesci altre volte, poiche son fritti, condirsi

Gelatina

Sapori co' Pesci.

coli diuersi sapori, ò cõ gli stessi sapori mãgiarsi. i quali tutti possono fargli più grati al gusto, & alle volte ancora emendare qualche loro mala qualità, com' auuiene de' Pesci lessi, che si mangiano con sapori fatti di noci, & è opinione d'alcuni, che questi tolgano via ogni malignità, che seco habbia, ò possa hauere il Pesce, poiche par che sia canonizzato appresso la scuola de' Medici, che la noce rimedij alli nocumenti del Pesce. Oltre alle dette altre cõditure si vsano nel cuocere i Pesci, ch'io tralascio, ò per non saperle, ò per non mostrarmi sì curioso inuestigatore delle cose di cucina, ch'io ne sia stimato più di quel ch'ad onesta persona conuiene, dedito à i piaceri della gola, benche non solo vtile, ma necessario ancora sia ad vn diligente Medico di saper minutamente non solo la natura de' cibi, ma la qualità delle conditure, con le quali si sogliono preparare, perche possa ancora determinare, quanto sia vtile, ò dannoso quel, che si mangia, anzi io penso che il più delle volte maggiore stima si debba fare delle conditure, che de' cibi stessi, poiche da esse questi son quasi mutati in vn'altra natura; nel che hò veduto i più de' Medici, e massimamente de' Moderni del passato secolo sì poco curiosi, ch'à pena ne hãno ragionato, ò ne han ragionato poco, e cõfusamente, & in generale,

e per tal modo, che non si può da coloro, che Medici non sono, anzi nè pure da qual si sia Medico (percioche son più gl'ignoranti, che i sauij) far de' particulari giuditio alcuno. ma lasciamo star questo, e non tralasciamo col trauiarci da quel, che si è incominciato à dire, di mostrar le qualità, che possono hauere due altre conditure di presente vsate, forsi anche ne' tempi più antichi, cioè de' pasticci, e de' guazzetti. quella fatta in pasticcio non è da stimare mal sana, percioche la parte nutritiua, e l'humore interno della sustãtia del Pesce (com'ancora della carne) si conserua meglio, che nell'altre cotture nõ si fà, nelle quali possono più facilmente suaporare. i condimenti poi, che riceue sono di spetie, che possono emendare la frigidità del Pesce, & oltre à ciò stimo, ch'acquisti qualche cosa dalla pasta, doue si cuoce, benche questa non si voglia per maniera alcuna mangiare, & in somma non la reputo all'altre conditure men buone del semplice lesso, ò dell'arrosto inferiore. I guazzetti poi, che de' Pesci si fanno, sono di mille foggie: quelli, che molto olio riceuono, e gran varietà di condimenti, son molto allo stomaco nociui, nè, benche non perdano quanto al dar'il nutrimẽto, che sogliono, così bene nutriscono, come gli altri più semplici. onde migliori son quelli, che

Pasticci.

Guazzetti.

si condiscono con vino, con herbe odorose, ò d'altra spetie, purche buone sieno, cō prugne, & vue passe, con mele, ò sapa, cō latte di mandole, ò di pignoli, ò cō brodetti fatti, ò dell'istesse mandole, e de gli stessi pignoli, ò di noci, ò di auellane. quelli che con cipolle trite, e prima soffritte, aggiunteui delle prugne, e della sapa, si fanno, possono per le reni apportar qualche giouamento, e così si può andar considerando de gli altri; perche troppo lungo sarebbe il nominargli tutti ad vno ad vno. fannosi ancora della polpa de' Pesci delle Braciole condite con coriandro, ò finocchio, ò anisi, & altre cose, delle quali nō debbo soggiunger' altro, non essendo queste punto differenti dal semplice arrostito; ma non auuiene così delle Polpette, delle quali si può dire, che più facilmente si digeriscano, generalmente parlando, ma possono l'vne dall'altre esser molto diuerse, riceuendo ancora diuersa spetie di condimenti. finalmente conchiuderò il mio dire con quel, che di queste conditure dice vn grauissimo Autore, cioè ch'elle son causa, quando son molto affettate, di molte crudità: e non è dubbio, che le semplici son più sicure, com'altre volte hò accennato, in particulare egli par, che sia cosa conueniente, che ne' tempi de' digiuni seruano più per correggere,

Braciole.

Polpette.

Gal. lib. 3. de Alim. fac. 10.

che per far più saporite le viuande, hauendosi per questa maniera meglio cura della salute e dell'anima, e del corpo.

De' Pesci in particulare.

Conuiemmi hora di ragionare più particularmente de' Pesci, benche non sia luogo questo d'andar cercãdo curiosamente i nomi antichi, e raffrontarli co' moderni, ò descriuer la forma, la statura, e la qualità di ciascuno, ò insegnare i lor particulari instinti, ò mostrare in quali mari, in quali fiumi, e'n quali stagni, laghi, ò paludi si prẽdano, ò accẽnare in qual tẽpo, ò stagion dell'anno sieno migliori, ò piggiori, più, ò meno saporiti, e sugosi, ò in qual modo si debba più l'vno che l'altro condire, & altre cose somigliãti; delle quali tutte nõ mãca chi diligẽtemente habbia discorso; ma per sodisfare all'impresa, ch'hò da cõdurre à fine, basterà sõmariamente andare accennando alcune cose, che più necessarie al proposito mi parranno, e con vn ragionamento vnito, che nõ muoua tedio à chi legge, insegnare quali debbano essere più, ò meno famigliari nelle mẽse di coloro, che vogliono in questa ragion di viuere hauer'il debito riguardo alla loro salute; per questo io nõ osseruerò in parlarne ordine alcuno, come i Naturali han fatto, ma ne parlerò poi secondo, ch'alla mente mi verrãno;

I Pesci vogliono esser mangiati freschi.

apportando prima alcune cose più generali. Dico dunque, ch'i Pesci tutti vogliono esser mangiati freschi; percioche corrompendosi di natura loro facilissimamente fuor dell'acqua, egli n'auuiene, che non mãgiati per tẽpo, sieno di molto piggiore nutrimento, e piu facilmente cagionino que'mali, che dal mangiar'i Pesci vogliano alcuni, che procedano. E benche nõ mãchi, chi pensi, che pur alcuno ve ne sia, che voglia esser mãgiato frollo, com'il Tõno, e per auuẽtura anche altri pesci grossi assai, perche sieno più teneri, e facili à digerire, io nõdimeno tengo per cosa ferma, che e questi, e tutti gli altri sempre nutriscano tãto meglio quanto più di fresco saranno mãgiati, percioche tanto meno si sarà risoluto dell'humido buono, e nutritiuo; e che questo sia il vero, si caua facilmẽte dal sentirgli più saporiti, quãto più freschi sono: anzi di più se alcuno vorrà sperimẽtare quel, ch'io dico, si cõfermerà molto nella mia opinione, & è, che anche lo stesso Pesce, che fuor dell'acqua molto viue, come tutte le spetie d'Anguille, ò che ne'viuaij lungo tẽpo si conseruano (se però non sono dell'istessa acqua, nella quale son presi) son ancora mangiati subito morti, e cucinati men grati al gusto di quelli, che dalle loro acque estratti vẽgono subito conditi, e mangiati; non si può ne-

negare già che alcuni più gentili perdano più presto la lor bontà, che gli altri, e massimamẽte la Trotta, & i Pesci più minuti, in somma tutti son meglio abbracciati dallo stomaco, e meglio nutriscono, quando più di fresco son presi, cotti, e posti in tauola.

Hanno in oltre i Pesci anche qualche differenza di bontà, secondo la cõditione delle loro parti: io nõ dico di bõtà di gusto, ma di nutrimento: la coda è parte più d'ogn'altra libera dalle superfluità, perche, & è più in cõtinuo moto, che l'altre parti, nè contiene interiora, non hauendo cauità alcuna, & essendo meno grassa di qualsiuoglia altra parte: la testa per le contrarie ragioni al contrario è di tutte le superfluità più abbõdãte: la pãcia tiene la strada di mezzo, ma la parte più sottile è più humida, perche anch'è più grassa, la schiena è più simile alla coda, ma più dura da smaltire, nõ essẽdo così dal moto essercitata. l'interiora sono tutte piene di escrementi, hãno inimicitia con lo stomaco, e col cuore alle volte sì grãde, che mostrano di hauer qualche velenosità: l'voua son tutte dure al digerire: il latte è mẽ nociuo e così ancora il fegato, il quale di alcuni Pesci per altro ignobili, e mal sani, è sì delicato, che si può cõnumerare frà li più eletti cibi, che ne' giorni magri si vsano, e d'altri non solo è di

Coda de' Pesci.

Testa

Pancia.

Schiena.

Interiori.

Voua.

Latte.

Fegato.

sapore dilicatissimo; ma ancora si digerisce facilmẽte, e dà nutrimento assai buono: più che altra parte è duro à digerire, e dà nutrimento cattiuo, e malinconico il ventricolo; ma niuna ne è più inimica dello stomaco, ch'il grasso, che ancora alla testa è nociuissimo; cagiona nausea, ò conturbamẽto dello stesso stomaco, vomito, vertigine, dolori di testa, dolori colici, e mille altri mali.

Ventricolo.

Grasso.

Hor per venire al particolare de' Pesci, vi darò principio da i minuti, e più famigliari, frà quali il primo luogo, quãto all'esser più comune hà la Sarda, percioche, & in abbondãza ve n'è, & in ogni tempo se n'hà copia, & in ogni mẽsa, anche nelle pouere se ne vede, (percioche per lo più è di prezzo basso) & al gusto è molto grata, nè con la diuersità della cottura, ò conditura perde punto il suo sapore, perche ancor, che picciolo pesce sia, pure anche lessar si suole, e con sugo d'arãcio, & olio, e pepe cõdire, e sopra à tutto non hà cosa per la quale meriti biasimo, bẽche vi sieno molti Pesci ad essa di bontà superiori: hà la carne mezzana, che tien più tosto del molle, ma hà però quella qualità, ch'io dissi da' Latini chiamarsi friabile. onde facilmẽte si digerisce, e dà buonissimo nutrimento: e molto vicina di bontà alla Sarda l'Alice, ch'io per la diuersità della sustã-

Sarda.

tia della carne(perche questa cõpa ata à quel la è più duretta)e per la forma del corpo stimo che sia d'vn'altra spetie, e non come alcuno imagina, dell'istessa:son molti,che hanno per più saporosa l'alice,che la sarda,ma quanto al nutrire poca differentia vi cognosco, benche questa di quella vn tantino più presto si possa digerire. Restano molto inferiori a'detti pesci il sardone,e la sarda di sperone chiamata vestita di molta scaglia,e densa,ch'oue deurebbe renderla migliore,mostra,ch'ella è tanto piggiore,poiche cõ tutto lo spurgarsi per questa via la sua carne è men buona di sapore,e men sugosa dell'altra sarda,e dell'alice: à questa sarda, che di sperone dissi chiamarsi, non è già superiore di bontà vn'altra sarda picciola, che perciò sardina, ò sardella vien detta, è più insipida, e così ancora men sana.

Alice

Sardone.

Sarda di sperone.

Sardina e sardella.

Di tutti i sudetti Pesci,che piccioli sono,assai minori sono i lattarini, ma sono accetti al gusto: son migliori quei di mare, e poi quei di fiumi chiari,ò di laghi,ma cattiui sono quei de'fossi,ò di stagni,mãgiansi comunemẽte fritti con sugo di arancio e caldi,nè riescono però à fatto senza qualche gusto conditi in altra maniera,si cuocono con herbe lessandogli, & vsandogli come per minestra.

Lattarini

Vien lasciata molto à dietro tanto di gusto, quan-

Lasca.

quanto di bontà dalli più de' Pesci nominati la Lasca, la quale à pena con la polpa della schiena suol dare qualche sodisfattione al palato, si truoua alle volte però ripiena di alcune interiora di sapor dolce, e nõ à fatto dispiaceuole: s'ingrossa in alcuni laghi, e fiumi tãto, che passa il peso d'vna libra, e mezza, e più, ma le grosse sono anche piggiori, che non è la più picciola, e nel nutrire meno efficaci, & in somma si lasciano alle genti d'infima conditione; la picciola pure alcuna volta à persone di miglior fortuna è accetta. Euui ancora vna certa mescolãza di pesci minuti, ch'alla Plebe insieme con la lasca per lo più si suol tralasciare, la quale è chiamata frittura, della quale non si può dir cosa di particulare, mentre di tanta varietà di spetie è composta, pure perche non si mangia se non fritta, ell'hà di sicuro tutti quei difetti, ch'al fritto s'attribuiscono, nel rimanẽte non vi si vede alcun Pesce per lo più, che sia di molto cattiua natura. euuene però vn picciolino, e tõdo, la cui testa è piena di pietruzze minute, il quale qui in Roma chiamano Iozza; questo è di buon nutrimẽto, e puossi da coloro, a' quali il fritto si confà, mangiar liberamente, perche facil mẽte si smaltisce. Vn'altra spetie di Pesce è chiamata con lo stesso nome di frittura, & à differentia della prima si dice frit-

Frittura.

Iozza.

frittura grossa, la quale non saprei qual Pesce fusse appo gl'antichi, nè come di presente altroue si chiami, trouandomi non hauerci fatta alcuna diligentia, parmi che si chiami altramente Suuero, è di sustantia buona, & à par d'ogni altro pesce minore nutrisce, e si digerisce facilmente non hauendo la carne dura, ma molto più ricercato da coloro, che a'piaceri della gola sogliono attendere, è il frauolino, benche sia di carne più dura, e di bianchezza maggiore, ma tanto supera il sopradetto di bontà, quanto lo supera nell'esser più saporito, & è di quei Pesci, che son lodati fritti, parendo, ch'à questo modo sieno meglio riceuuti dallo stomaco:se questo quando è ingrossato,è lo stesso ch'il Dentale, certa cosa è,che quanto è più grosso, tanto è più duro da digerire;per questo si può stimare che sia vero quello, che dicono alcuni, che stringa il ventre.io truouo però alcuno Autore,a cui si può in queste cose dar credēza,c'hà voluto, ch'il Frauolino s'ingrossi alle volte al peso di vēti libre,e pure si veggono de'Dētali, che non passano le dieci; onde si può dire,ch'il frauolino grosso sia ben simile,ma nō vna cosa stessa col Dētale,e per distinguer l'vno dall'altro vogliono, ch'il Frauolino habbia gli occhi grandi con vna macchia gialla,e sia di schiena

Frittura grossa.

Frauolino.

Dentale.

più

Aghuccia.

Lampreda.

più inarcata, ch'il Dētale: ma sia come si voglia l'vno, e l'altro è buono, nè poi, che sono d'vna stessa grandezza, è l'vno dell'altro più, ò men duro à digerire, nè dà migliore, ò piggior nutrimēto. ma poniamo anche in questo luogo, nel quale de' Pesci minuti habbian parlato, l'Agucchia. questa di bōtà nō è in tutto da dispregiare, benche sia vn poco dura al digerire: è men famigliare, ma più nobile la Lāpreda, non grā fatto nella forma del corpo dall'agucchia dissimile, se nō che questa hà il becco, e quella n'è priua, son di differēte colore, ma lunghe di corpo l'vna, e l'altra. è stimata la Lāpreda da alcuni de' Medici moderni (percioche non si sà, se gli Antichi l'habbian per modo alcuno cognosciuta) per cibo di buona sustātia, e di lodeuole nutrimento. ma se diamo pūto fede a' segni, che da tutti gli scrittori son apportati per conoscere la bōtà de' Pesci, certo è, che la Lampreda ne hà molti da biasimare, nè sò se n'habbia alcuno da lodare. l'esser ignuda, l'esser sēza spina, l'hauer simiglianza grande con altri pesci di natura pessimi, anzi esser dell'istessa natura (poiche ha la stessa viuacità, che l'Anguilla) e nascer nell'istesse acque, l'esser di carne dura, e viscosa, l'abbōdar di grasso son tutti segni di poca bontà. che se per dimorar continuamente ne' luoghi pietrosi (onde vogliono, s'hab

Aless. Pet. delle Viu. de Rom. in l. 3. ca. 12.
Cast. Dur. Tes. de la sanità.
Pisanell. de osc. 20. pat. fine.

s'habbia acquiſtato il nome di Lãpreda, come quella, che ſempre lambiſce le pietre) alcuno vuol giudicarla per buona, sì il faccia, ch'io nõ hò hora tẽpo opportuno à conuincere con altre ragioni il cõtrario: io vorrei ch'i Moderni, che voglion determinare le coſe di loro capriccio, apportaſſero qualche ragione almeno leggiera de'loro detti. io riconoſco nella Lampreda più il prezzo grande fattole da coloro, ch'alle delitie del mãgiare ſon dat i in preda, che quello ſe ne debba fare da chi brama di vſare cibi proportionati alla ſua ſanità. può eſſer, che quella di mare (percioche non naſce ella ſolo nell'acqua dolce, benche vn moderno trà i Peſci d'acqua dolce la connumeri, ma anche in Mare) ſia migliore almeno per la ſanità; ma l'vna, e l'altra io ſtimo per cibo di cattiuo ſugo, e non mi manca chi al mio parere ſi accoſti non perſone mica di poca autorità, anzi v'è chi racconta, che eſſendo in vn conuito poſto à tauola vn Cappone, che in vece di lardelli, era infilzato di Lámpredozze; tutti i conuitati che ne mangiarono, ſe ne ritrouarono grauemente moleſtati.

Card. lib. 3. de ſanit. tuen. c. 54. Piſſanell. loco cit. Card. loco ci. Bruier. de re cib. lib. 20. capit. 21. Bruier. in loco cit.

Ma di tutt'i Peſci, che fin'hora habbiamo nominati; ſi può dare il vanto alla Triglia, percioche queſta hà con ſe tutte quelle parti, che in vn peſce buono ſi deſiderano, ſe non vi ſi

Triglia.

volesse ancora insieme la grandezza del corpo.è di bontà di sustantia superiore à molti, di sapore inferiore à niuno, nella delicatezza di alcune sue particelle superiore à tutti. se n'hà in tanta abbōdanza, ch'anche le mense de'più poueri artisti alle volte ne son piene; che se di rado se ne vedesse, io nō sò qual Pesce à maggior prezzo si cōperasse, e ben vediamo, ch'essendo per lo più picciola di statura, quando alcuna ne comparisce di straordinaria grandezza, se n'accresce il prezzo in modo, che l'esser troppo eccessiuo toglierebbe la credēza al vero. e pure sappiamo esserne stata comperata vna cento vinticinque scudi d'oro, & vn'altra ch'à sei libre di peso giungeua, dugento scudi medesimamēte d'oro, anzi esserne andato anche innanzi il prezzo à dugento cinquanta: nè sarebbe di ciò da merauigliarsi, perche se à proportione del peso si fusse venduta quella, che dice vn naturale historico, essere stata presa di peso di ottanta libre, il prezzo saria salito à somma incredibile. ma à questa maniera si cōpera più la rarità, che la bōtà de'cibi, perche veramēte la Triglia, come passa vna certa grossezza sua naturale, cioè il peso di otto oncie, ò vna libra al più, diuiene men saporita, e meno sana, diuenendo assai più dura di prima à digerirsi. ma poiche per ancora non habbiam parlato,

Plin. lib. 9. cap. 17.
Seneca Epist. 49.
Suet. in Tiber.
Gal. lib. 3. de Alim. fac. c. 27.

lato,se non di pesci piccioli, aggiũgiamone alcuni altri,che nella grandezza à i sopranominati succedono. Frà questi è lo scombro detto da noi Maccarello, la stagione del quale per esser di Aprile,facẽdosene all'hora gran pesca, da alcuni popoli vien chiamato Pesce d'Aprile, e per quanto appartiene alla sua bontà, in quel tẽpo può hauersi in qualche prezzo, perche ingrassandosi diuiene la sua carne,perduta vna sua certa natural secchezza, più morbida,e saporosa,e così ancora più facile à digerire,oue in altri tẽpi à smaltire è dura, e stringe il corpo,e credo, che cõparato à gli altri Pesci nutrisca manco, del che se vuoi hauer di più qualch'altro testimonio,cõsidera l'hauer questo pesce,e la testa,& il ventre quasi voto,e sẽza alcuna particella,come gli altri hanno, che contenga qualche poco di sugo buono.molto migliore,benche non sì grato al gusto è il Capone,cioè quello,ch'è rosso, nõ quello,che hà il becco sparso à guisa di vna forcinetta, e la schiena armata di alcune spine larghe, e quasi di osso,& è di colore rossigno sì, ma fosco,che dà nel berrettino, oue quello è di vn rosso acceso, & è più grosso, & hà quella carne della qualità,ch'io dissi desiderarsi tanto da'Medici ne pesci,e chiamasi da essi friabile;è duretta,ma bianchissima, onde molto bene nutrisce,& hà

Maccarello.

Cappone.

Vn'altro Cappone.

ſeco pochiſſime ſuperfluità. ma quell'altro più picciolo, che hà lo ſteſſo nome, è molto in ogni coſa inferiore, e come queſto è degno d'eſſer veduto nelle mẽſe nobili, così quello ſolo nelle vili dee hauer luogo, dal quale non è molto diſſimile nel colore vn altro peſce minore quãto alla lunghezza del corpo chiamato Lucerna; hà il capo groſſo aſſai, la carne tenace, e dura più aſſai dell'vltimo cappone, ma queſto ancora come quello rieſce meglio leſſo, ò in guazzetto, che altramente; credo, che nutriſca aſſai, ma difficilmente nello ſtomaco ſi ſmaltiſce, nè digerito bene può dar nutrimento à fatto cattiuo, benche peſce ignobile ſia.

Lucerna.

Nobili ſono ſtimati il Peſce Perſico, l'Agone, il Temere & il Carpione, peſci à noi ſtranieri, ma à i Lombardi famigliari, de' quali non dirò altro, che quello ne han detto alcuni Autori, poiche io di proprio mio ſapere non ne poſſo alcuna coſa determinare. dicono dũque queſti eſſer tutti di sì buona ſuſtantia, che ſe non ſono molto groſſi, cioe, che non paſſino vna libra, e mezza, ſon conceduti à gl'infermi, il che nõ è mica ſegno da diſpreggiare ne' noſtri tempi, c'habbiamo fatto co' Peſci inimicitia, non per altro ſe non perche alcune volte ci vien per precetto vietato l'vſo della carne; perche la Natura ribella, che ci guida, e la

Carpioni. Perſico. Agone. Temere.

quale par, ch'anche in questo i Medici vadano assecondando, brama sempre più quello, che le vien prohibito. ma seguiamo il nostro ragionamento, andando innanzi à dir alcuna cosa di quelli, che di maggiore statura sono. la Tinca è pesce quì principalmente molto in vso, essendouene per la copia de' Laghi vicini in grande abbondanza, ma è più tosto ignobile, ch'altramente, & è di pessimo nutrimento. picciola è cattiua in modo, ch'à pena l'infima plebe si degna mangiarne. grossa, benche al gusto più grata, è forsi piggiore per la sanità. se con alcuna cottura si può scemare il suo vitio è col frigerla, ò cuocerla nel forno con buonissime spetie, & alcuna herba odorifera. se pure se ne mangia, dee esser non molto grossa, cioè, che non passi il peso di due libre, ò tre, dee hauer la carne bianca, e dura, e che non habbia la pelle grossa assai, e dessi schifare ad ogni suo potere da ciascuno di non satollarsi del suo grasso, perche non altramente, che quello dell'Anguilla offende notabilmẽte lo stomaco, e la testa. ma quãto è ignoblle, e per la sanità nociua la Tinca, altrettanto nobile, e sana viene stimata la Trotta. nõ si oppone à questo Pesce vitio alcuno, benche ve ne sia di vna spetie migliore, che vn'altra, percioche quella, ch'è macchiata di rosso è migliore, che quella, ch'è macchiata di

Tinca.

Trotta.

nero,e miglior di tutt'è quella, che niuna macchia hà. quella ancora, che hà la carne rossa è stimata migliore dell'altre. hà con se la Trotta vna lode particulare non così comune ad altro Pesce, cioè, che col suo nutrimẽto rinfresca il sangue, e lo ricrea, con tutto che per altra parte accresca il seme, segno manifestissimo della bõtà della sua sustãtia, ond'io non sò vedere, mentre che si dica à questo essere atta, ch'è tanto come à dire, che accresca l'humido radicale, per qual cagione alcuni Moderni à i vecchi prohibire la vogliono; perche se bene io cõcedo, che rinfreschi il sangue, il che par, che ne' vecchi, che freddo di natural'hãno, nõ sia à proposito, questo non è impedimẽto tale, che debba à fatto negare ad essi il suo vso, poiche rinfrescare il sangne si dice non veramente cõ raffreddarlo, ma con generare vn sangue temperato, e lodeuole, non di quel calore, che gli altri cibi lo producono. non credo dũque, che la Trotta più de gli altri pesci possa esser'a' vecchi contraria. Ma poiche tanto questa, quanto la Tinca son pesci di acque dolci, diciamo ancora qualche cosa de gli altri, ch'in simili acque dimorano. di questi vno ne è il Barbo, il quale non sò, come si possa stimare di alcuna bõtà, poiche le sue interiora son quasi velenose, e massimamente in alcuni tempi dell'anno,

Barbo.

ben-

benche sẽpre sogliano cagionare dolori colici,& alcuni altri di questi molto piggiori con vomito,e mille altri cattiui accidenti. in oltre egli è questo stesso pesce in alcuni luoghi di poco buon'odore, e par, che sappia di fango, ned'è la sua carne di tal sustantia, che mi paia meriteuole,d'esser tra le buone connumerata, benche alcuno volesse,che frà le piggiori connumerar nõ si debba .è ben di questo migliore lo Squaro,perche hà miglior polpa,ma anche perche è priuo di quel sospetto, che danno l'interiora di quello, con tutto,che quasi tutt'i pesci à questi somigliãti,à certi tempi le habbiano di sì strana natura,che facilmẽte generano i mali già detti,ma à gli altri pesci questo auuiene per accidente,percioche nella Primauera,quando molta quantità se ne prende, mangiano alcune cose cattiue,dalle quali poi acquistano quella malitia di offendere chi ne mangia , ma nel Barbo l'interiora sempre son cattiue,e ne'predetti tẽpi diuengono pessime.

Squaro.

La Laccia ancora essa,benche sia pesce di Mare,nell'acque de'fiumi si prende ne'tẽpi di Primauera, quãdo solo per cibo può seruire,perche quella, che nel Mare è presa è sì asciutta, & insipida,e con questo di sottilissime spine sì ripiena,ch'il mangiarla è affannosa cosa . Ne i Fiumi s'ingrossa ,ma non può lasciare quelle

Laccia.

ſue tante ſpine, che non ſolo arrecan tèdio in mangiarla, ma ancora pericolo. Benche l'induſtria de' Trincianti ſoglia con molta leggiadria leuata la ſpina di mezzo, torne via anche tutte l'altre. è però molto grata al guſto, ma per ragion di cibo ſano non è da eſſer ricercata al paro de' Peſci aſſolutamente buoni. Vn altro peſce di nome poco differente da queſto è il Luccio, ma l'auanza però in bontà: marauigliomi, ch'alcuni Moderni habbian voluto, che ſia mal ſano, & haurebbon'in queſto qualche ragione, ſe fuſſe vero quello, ch'alcuni dicono, ch'egli ſi generi dal ſeme delle Tinche, bēche dal ſeme di altri peſci ancora vogliono, che naſca, ma ò che queſto ſia vero, ò nò, ogni volta, ch'il Luccio ſia nato in acque buone, ſarà di buoniſſimo nutrimēto al par d'ogni altro d'acqua dolce, ſe la ſola Trotta ne trarrai; perche veramente la ſua carne è bianca, duretta sì, ma molto friabile, com'i Medici dicono, ſenza graſſo, e ſimile alla Triglia tanto da gli ſteſſi Medici lodata. egli non ſi può negare però, che non ſia inſipido, ma queſto non gli ſcema la bontà del nutrimento, ma fatto ſtare lungo tempo in ſale ſi aſſoda in tal guiſa, che niuno altro peſce hà sì dura la carne. ma è coſa marauiglioſa quel, che di queſto peſce racconta vn dotto Medico Franceſe, cioè, ch'in Inghilter-

Luccio. *Piſanell. de eſc. & pot. fac. Lud. Nōn. lib. 3. de recib. c. 34 Card. lib. 3 de ſan. tuen. cap. 65. Card. loc. citato.*

Breierin. l. 12. c. 11. de re cib.

terra,oue sono i più nobili Lucci, che sieno in altra parte del mõdo, vsasi da'venditori sparar loro il ventre, perche il compratore veggia se sieno grassi,ò nò,che se grassi non riescono,sẽza prẽdersi altro pensiero della ferita,gli rigettano ne' viuaij, oue la ferita senz'altra cura si salda,e ve gli tengono sin tãto, che s'ingrassano. soggiunge lo stesso Autore,hauer pensato questo auuenire per lo cõmercio, e toccamẽto de'Lucci con le Tinche,le quali hauendo la carne tenace,e viscosa possono saldare la detta apertura;ma ciò è vna vanità, e molto meglio detto è quello,che per ragion di questa marauiglia lo stesso apporta,cioè,ch'il Luccio hà vna tal proprietà dalla natura, per la quale facilmẽte la sua carne disunita si riunisce,il che egli caua dal vedere,che l'interiora dello stesso Pesce han sì fatta virtù,che stringono,e condensano il latte non altramente,che si faccia qualsiuoglia altra materia à quest'effetto vsata.

Anguilla.

Hora lasciando questo da parte venghiamo à parlar dell'Anguilla, la quale non dourebbe esser più amica dell'huomo di quel, che si sia qualsiuoglia spetie di Serpẽti,delli quali però alcuni io nõ istimo,che portassero vsati ne'cibi tanto danno,e fossero sì contrarij alla nostra natura quanto è l'Anguilla,massimamẽte presa in acque poco lodeuoli; non hà ella con se

bon-

bontà alcuna, anzi all'incontro hà molti vitij, e marauigliomi di tal'vno (il qual non sò quãto buon giuditio dia di simili cose) che vuole, che di buon nutrimẽto sia, e che salata sia buona per lo stomaco. ella non lascia mai nè per sale, nè per altro condimẽto la sua malitia naturale di esser particularmente allo stomaco inimica, poiche non può lasciare, ma solo in qualche parte moderare quella natural viscosità, con la quale alle tuniche dello stomaco attaccandosi, e trattenendouisi per lungo tempo, cagiona nausea, e dolore, & alcuna volta vomito, grauezza di testa, impedimento di orina, debolezza de' nerui, fiacchezza degli articoli: lascisi pur mangiare à coloro, ch'allettati dalla piaceuolezza del suo sapore, non tralascierebbono di mangiarne, ancorche molto piggiore fusse, che ella non è. e pure vno scrittore nobile del secolo passato, vuol che la Tinca sia di bontà all'Anguilla inferiore; ma egli si vuol far paragone dell'Anguille con le Tinche, che nell'istesse acque nascono, perche forse l'Anguille di Mare, benche molto insipide, sarãno migliori delle Tinche, le quali sempre in acque dolci, e per lo più grosse, e fangose son produtte; ma la verità è, che l'Anguilla è di sustantia piggiore, percioche nasce di putredine, onde raccõta vn diligente scrittore del-

Castor. Dur. nel Tes. della san.

Card. l. 3. de san. tuẽ. cap 26.

Rondelet. de Pisc.

la

la natura de'Pesci,& è riferito dallo stesso,che hor hora citai,essere stato gettato in vn certo lago vn corpo morto di vn Cauallo, & indi à non molto tempo esserui nata vna gran quātità di Anguille. Non è di sì contraria natura à noi la Murena nella lunghezza del corpo all'Anguilla molto simile, benche nel cuoio molto differente;ma nè questa ci dee essere accetta. ella per quanto ne dicono gli scrittori, si mescola co'serpenti, e di essi concepisce. v'è chi dice,ch'ella non altramēte, che le Vipere, habbia ne'denti il veleno, onde non si assicurano i Pescatori,mētre è viua con le mani toccarla. lascio di dire, quanto ella sia vorace, e come si pasca di carne humana, del che ci rēde sufficiente testimonio la crudeltà di Vedio Pollione,che gettaua à diuorare gli Shiaui cōdēnati alla morte ne'viuaij,oue erano le Murene.e non solo la carne humana,ma ella trāgugia ancora auidissimamente tutte le lordure, che nell'acque ritruoua; se bene volendo noi à questo riguardare, non abhorriremo meno la Triglia,che lodatissimo pesce è,la quale nōdimeno è più ch'ogn'altro auido d'ogni sporcitia,come i Naturali affermano. Con la Murena,che veramente è pesce di Mare (benche vi sia, chi voglia, che dal Mare alle volte nelle acque dolci si trasferisca) tornerò à i pesci di

Murena.

Plin. l. 9. cap. 23.

Rondel. de Pisc. l. 15. cap. 4.

Ma-

Mare, frà' quali vno ignobile ve n'è, che dal color verde mescolato col rosso, ch'egli ottiene, si hà acquistato il nome di Pappagallo, al gusto ingrato, e dãnoso alla sanità. ma più spesso nelle Pescherie si vede vn altro Pesce, che chiamano Salpa bello al vedere, poiche egli par quasi ad arte listato d'oro, e di argento, ma di carne sì asciutta, e sì sporco nell'interiora, che non è degno di comparire nelle mense di persone di mediocre fortuna, non che delle ricche, e nobili, hà in alcuni tempi come ne' mesi più caldi, vn certo odore non dispiaceuole, & all'hora la sua carne pare alquãto meno insipida, & asciutta; dal volgo per vederla così vergata di oro, vien chiamata Orata, ma questa è pesce altrettanto nobile, e sano, quanto ignobile, e poco sano è la Salpa, perche l'Orata è di carne molto dura, & ancorche per questo sia vn poco difficile à smaltire, ell'è tuttauia di buonissimo nutrimẽto à par di qual si sia altro pesce simile. non è di bontà à questa inferiore lo Scorfano, benche habbia la carne forsi dell'Orata più dura, ma nutrisce anche questo bene, se bene si digerisce; non così già vn'altro pesce di simil nome, ma più picciolo, e per questo chiamato col diminutiuo Scorfanello, il quale non solo nella grandezza, ma nel colore ancora è da quello differente. questo, come

Pappagallo. Salpa. Orata. Scorfano. Scorfanello.

me io dissi, è picciolo, quello è maggiore, questo è di colore nericcio, ò più tosto si a rosso, e nero, quello è di colore rosso acceso; questo si pasce di fango, e ne'luoghi fangosi vien preso, quello si prende in alto mare; onde questo nō può esser di buon nutrimēto, quello si. Ma perche andiamo noi tāto ritardādoci di parlar del Cefalo pesce sì noto, e tāto in vso, e sì famigliare ad ogni persona? Questo pesce si può dire, che nō d'vna, ma di molte spetie sia frà se stesse assai differenti, perche cō tutto, che tutte sieno quāto alla forma del corpo simili, si distinguono nondimeno dall'esser più, ò meno saporite, dall'hauer buono, ò cattiuo odore, e dall'hauer la carne più, ò meno molle, onde auuiene, che migliori, ò piggiori di nutrimento riescono; per questo è necessario conoscere vno dall'altro; quelli, che di mare sono, dico, che nel mare son presi, si come di sapore son più grati, così sono anche più sani. quelli, che ne gli stagni, e nelle paludi si prendono, sono e più insipidi, & assai meno sani, anzi che danno nutrimento malinconico, generano oppilationi, e son nemici dello stomaco, nè io reputo questi punto superiori di bontà all'Anguille, & alle Tinche, & à gli altri pesci, che ne'luoghi sporchi, e fangosi si generano, anzi che il grasso di questi nō è mica men nociuo allo stomaco, & alla testa,

Cefalo.

Gal. lib 3. de Alim. fac. c. 25.

che

che quello delle stesse Anguille, e delle Tinche, e vi è chi vuole, ch'anche quelli de' fiumi habbiano gli stessi vitij, e pure se è vero quel, che da altri si dice, ve ne sono anche de' piggiori, perche vna spetie ve n'è, che dal fango, e dalle lordure dell'acque, non altramente ch'i vermi, suol nascere. in somma il Cefalo di qual si sia spetie, mangiato in abbondanza, massimamente la sera à cena suol causare vn graue dolore di testa, come afferma vn dotto Historico, e Medico insieme, che già de' Pesci Romani scrisse.

Aet. lib. 2. cap. 137.

Arist. l. 5. de histor. anim. cap. 11.

Paul. Iou. de Piscib. Rom. cap. 10.

Ma di gran lunga vien superato, e nella delicatezza, e nella bontà il Cefalo dalla Spigola; la quale da' Medici di sì buon nutrimento è giudicata, che non istimano la sua carne inferiore à quella della Pernice; onde qual marauiglia è, se da essi è nelle febbri conceduta? vi é nondimeno differenza di bontà nell'istessa spetie, come in tutte l'altre dal luogo doue son prese, e dal tempo, nel quale si mangiano. furono celebrate anticamente quelle, ch'eran prese nel Teuere frà due ponti, e nel mese di Gennaio, com'ancora al presente auuiene, ma l'esser prese frà due ponti faceuale bene più saporite al gusto, ma non più sane, anzi piggiori per la sanità, perche iui ingrassauano dalle lordure, che vi si scaricauano dalle chiauiche

Spigola.

Card. de san. tuen. lib. 3. c. 37

Lud. Non. de re cib. l. 3. c. 16.

maggiori della Città, come nota vn diligente Medico moderno. Dal Lupo (percioche di questo nome chiamasi la Spigola appresso i Latini) passiamo al Drago, Pesce così chiamato da' Greci, & in queste nostre pescherie Tragina, questo è pesce di carne dura, e non a fatto ingrata al gusto, e se bene si smaltisce, dà buon nutrimento. egli hà alcune spine, che sono velenose, percioche pungẽdo (come ne afferma vn dottissimo Medico) fà venir dolori, e spasmi, & è da marauigliarsi di quello, che lo stesso scrittore vi aggiunge di due remedij, che sanano le dette pũture, l'vno è la carne della Triglia postaui suso, e l'altro il fegato dello stesso Drago, ò Tragina, benche vn'antichissimo, e graue scrittore dica, che lo stesso pesce sparato, e posto su la puntura serua per rimedio di essa, può essere, che l'vno, e l'altro rimedio sia buono, & à proposito. Ma è ben più saporito forse, e di questo, e della Spigola ancora il Salmone pesce non veduto mai in queste nostre pescherie, percioche nõ vi è condotto quà se non salato: ma per quãto gli scrittori ne dicono, è altrettanto di natura vitioso, poiche è contrario allo stomaco, e difficilmente si smaltisce. Alla Spigola è quasi eguale in bontà il Coruo, ma di sapore vien tanto dalla Spigola superato, che nulla più, & han ragione co-

Card. l. 3. cap. 40.

Diosc. l. 2 cap. 24.

Salmone.

Card. l. 3. de sanit. tuen. c. 70 Bruierin. de re cib. l. 22. c. 17.

Corno.

coloro, ch'a piaceri della gola son dati, di non farne molta stima, benche per altro non sia di sì cattiua natura, che non si possa anche con ritrarne buon nutrimento vsare. È poco più del Coruo saporita la Regina nella sua stagione. questo è pesce straniero, precioche nel secolo passato quì non si vedeua, come dice vn Autore di Cucina, al quale si può in queste cose dar credēza. fanne però mentione vn'altro Autore più graue, il quale lo stima per pesce buono. certo è, che la sua carne è facile à digerire. Lodasi la lingua di questo pesce per saporitissima, ma la carne à molti nō piace, perche è sempre insipida. ma fra questi cibi assai più è stimata l'Ombrina, non solo perche di sapore è di gran lunga migliore, ma anche perche dà migliore, e più copioso nutrimēto. ell'è degna delle mense de' grandi per ogni rispetto, onde meritamēte và al pari dello Storione, ò almeno ottiene il secondo luogo, e da alcuni vien chiamato pesce regio, e tanto questo, quanto quello, del quale appresso ragionerò, son più, ch'altri da' golosi con auidità grande mangiati; e piacemi à questo proposito raccōtare vna piaceuole historietta riferita da vno scrittore nobile altre volte qui nominato, la quale stimo, che sia per esser grata à chi legge, non altramēte, che soglia ne' cōuiti dilettare di vdir

cose

Regina.

Scapp. de Cuc. lib. 3 cap. 130.

Paul. Iou. de Pisc. cap. 38.

Ombrina

Paul. Iou. de Piscib. cap. 3.

cose simili. Egli fù in Roma vn Tito Tamisio huomo molto faceto, e burleuole, ma dato oltre modo alla gola in preda, per cagion della quale ogni altra cosa haurebbe posto in abbãdono, anche la riputatione propria. questi vn giorno auuisato da vn suo famiglio, che nella Pescheria haueua veduto vna grossissima Ombrina, la cui testa si mandaua à presentare, com'è costume nella Città per legge introdotto, alli Conseruadori, che di quel tẽpo si ritruouano in magistrato, presa egli vna cotale scusa di vna qualche lite, da essi nel Campidoglio si trãsferì, & introdotto industriosamente ragionamento, aspettaua d'esser con esso loro a pranso inuitato, come soleuano alle volte fare; ma veduto, che la testa dell'Ombrina era stata mandata da quei Signori in dono ornata di molti fiori al Cardinal Riario, presasi licentia, seguì le vestigia del portatore, e veduto doue era mandata, tutto allegro pensò hauer trouato sua ventura, essendo spesso solito esser'inuitato da quel Cardinale alla sua tauola: ma la cosa andò altramente, perche veduta il Cardinale sì grossa testa, essendo huomo di animo liberale: Questa sì gran testa, disse, si conuiene ad vn gran Cardinale, si che adornatala di nuoui fiori, la mando à donare al Cardinale Federico Sanseuerino. Non si stancò Tamisio,

ma sbrigatosi di là tutto frettoloso seguì i ser-
uenti, che il dono portauano, e peruenuto al
luogo destinato, vidde il detto Cardinale San
seuerino vsar l'istessa liberalità con altri; per-
cioche ornata di nuouo, e coronata quella te-
sta di fiori la mandò in dono in Trasteuere
ad Agostin Ghigi huomo ricchissimo, il quale
iui fabricaua vna sontuosissima habitatione.
Tamisio, c'hormai era stanco, questo veduto, si
assicurò di douer godere la tanto bramata, e
desiata Testa, ma egli si trouò ingannato an-
che questa volta dalla sua speranza, percioche
il Ghigi ad vna sua donna la mandò, che dalla
bellezza del corpo, e dalle lusingheuoli sue
maniere, con le quali ciascuno si faceua sog-
getto, si haueua acquistato il nome d'Imperia.
era Tamisio non solo per la lũghezza del viag-
gio fatto, ma perche huomo molto corpulen-
to era, di età vecchio, e di lunga toga vestito,
già tutto sudato, e stanco, e pure tratto dalla
brama della gola, seguitò anche questa volta
il portator del dono, e peruenuto in casa del-
la Donna, non si vergognò con quella mere-
trice porsi à tauola per acquietare l'ansietà,
ch'egli di quel cibo haueua. Ma torniamo al
nostro proposito; con tutto che l'Ombrina sia
pesce sì nobile, il primo luogo nõdimeno è da
tutti vniuersalmente allo Storione cõceduto,

per-

percioche si crede, che questo sia il più soaue pesce, che si mãgi, e non cõparisce altroue, che nelle mẽse de' grãdi, e pure tanto questo, quãto l'Ombrina si cuocono cõ difficultà per modo tale, che alcuni hàn voluto, che se ne debbano astenere coloro, che non hãno lo stomaco gagliardo. nõdimeno egli è cosa certa, che le Porcellette, le quali sono Storioncelli piccioli infino ad vna cotal moderata grandezza non sono sì dure à digerire, come i grossi, benche ne anche dieno al palato tãto diletto, nè sì potentemente nutriscano. v'è chi vuole, che l'vno, e l'altro di questi, ma più lo Storione debba esser mãgiato alquanto frollo, cosa però molto contraria alla natura de' pesci; pẽsano che questo sia vero ne i pesci, ch'assai grossi sono, si come ancora dicono del Tonno, il quale ancor che alla gola dia la sua parte di gusto, nõ per questo è meno de gli altri due pesci vltimamente nominati, duro à smaltire, ò meno à gli stomachi deboli molesto, e massimamente rispetto à quella parte, ch'è più del palato amica, cioè della pancia, e dell'altre parti vicine, perche le parti men grasse son ben men dello stomaco inimiche, come sono anche men del palato amiche; ma io stimo, che quelle sieno allo stomaco più graui per la loro molta grossezza, la quale partorisce conturbamento di

Storione.

Porcellette.

Tonno.

ſtomaco, e vomito, ponendolo ſoſſopra, e queſte ſieno allo ſteſſo ſtomaco non meno graui per la loro durezza, per la quale ſi rẽdono più difficili à digerire, ancor ch'io faccia più conto del vitio di quelle, che di queſte: ma ſi come hò detto, che gli Storioni piccioli ſi ſmaltiſcono più facilmente, che i groſſi, così l'iſteſſo ſi dee dire delle Palamidi (perche in tutte le ſpe-

Palamide

rie d'animali lo ſteſſo auuiene) queſte ſono Tonni piccioli fino ad vna certa grandezza, alli quali ſi attribuiſce virtù di prouocar l'orina, e pure anche queſti ſono alquanto duri à digerire. Alle Palamidi fanno alcuni ſimile la

Leccia.

Leccia, mà queſta creſce à pari del Tonno, ò poco meno, & è di carne tanto ſimile allo Storione nella bianchezza, e nella durezza, che molti dallo Storione non la sãno diſtinguere: vuole nondimeno alcun graue autore, che la teſta di queſto peſce ſuperi in bontà quella dello Storione, e dell'Ombrina, ſe è vero quel, che lo ſteſſo Medico ne ſcriue (percioche io non poſſo, non hauendone mai guſtato, dirne liberamente il mio parere) ſi può credere, che ſi come è di ſapore anche migliore dello Storione, e di carne più tenera, ſia ancora di miglior nutrimento, e con maggior facilità ſi digeriſca: adunque tanto più nobile, e tanto più da ſtimare ſarà la Leccia, che lo Storoine, e

Iouius de piſc. Rom. cap. 7.

l'Ombrina, quanto ella suole più di rado di questi farsi vedere, mentre tãto migliori condi tioni ancora in essa, ch'in questi concorrono.
Non men raro di questo vltimo vedesi vn pesce chiamato Spada inimico fierissimo del Tõno, del quale però hà la carne più biãca, nõ già per questo più facile à cuocere, ò di miglior nutrimento, benche nel contentare il gusto non si allontani gran fatto dallo stesso Tonno.

Spada.

Ma habbiam lasciato à dietro vn pesce, che per vedersi nelle Pescherie sì spesso, meritaua molto prima esser nominato, io dico il Merluzzo, il quale è pesce di mezzana natura, percioche nè fra' migliori si può connumerare, nè dee esser com'i piggiori biasimato. egli è però hor migliore, hor piggiore secondo, ch'in migliore, ò piggiore acqua dimora, perche certo è, ch'oue ritruoui da pascersi di fango, e di lordure simili sì il faccia al par d'ogni altro: ma molto piggiore di conditione, e più vile assai è il pesce, c'hà nome Palõbo, e di questo anche piggiore vn'altro chiamato Cane, con gli altri che sono à questi simiglianti, indegni tutti di esser veduti nelle mense anche priuate, e da schiuarsi tanto da quelli, che han l'occhio alla sanità, quanto da quelli, ch'a' piaceri della gola son inclinati, percioche non hanno alcun sapore buono, e sono di nutrimento molto cattiuo.

Merluzzo.

Palombo.
Cane.

al par di questi è stimato vile vn'altro pesce, molto però da essi nella forma del corpo differente; che chiamano quì Martino, il quale è posto fra'pesci cartilaginosi piani, come quelli sono annouerati fra'pesci cartilaginosi tondi: la più infima plebe nõ si degnaua già, che nelle sue mense vn simil pesce si vedesse; ma coloro, che delle cose di cucina han prattica, hauẽdo notato questo pesce hauer la carne d'vna polpa bianchissima, e senza spina, cominciando con l'industria dell'arte à migliorarla conditione di esso, han pur giudicato, che non sia in tutto da dispregiare per vso particolarmente de'pasticci; ma egli non può dare buon nutrimento, essendo duro da digerire, nè hauendo la sua carne quelle lodeuoli conditioni, che si ricercano. Con questo pesce, per esser com'hò detto, cartilaginoso, e piano, vanno ancora la Raia, la Pastinaca, l'Arzilla, e l'Occhiatella detta Torpedine, e molto per la sua natura nota, i quali tutti non solo sono di cattiuo nutrimẽto, ma alle volte di sì abbomineuole odore, massimamente alcuni di essi, che è cosa impossibile il trangugiarli senza stomaco. quella, che nel secondo luogo è nominata, hà nella coda vna sì cattiua spina, che se offende alcuno col suo veleno l'vccide, non mica solo mentr'ella è viua, ma anche doppo, ch'ella è morta. l'vltima,

Martino.

Raia.

Pastinaca.

ch'io

ch'io nominai è da alcun grauissimo Autore non à fatto biasimata, volēdo, che sia saporita, e che si digerisca facilmēte, ma hora nè per gusto, nè per sanità si vsa, e non può, per quāto io ne creda, com'è di cattiuo sapore, esser se nō di cattiuo nutrimento. Nōdimeno frà tutti questi pesci l'Arzilla alle volte suole essere più de gli altri saporosa, quella però, c'hà nel suo dorso alcune petruzze bianche, perche le altre molte volte hāno quel sì abbomineuole puzzo, ch'io dissi, e nō si possono māgiare. ma molto cōtrarij di natura alli sudetti sono tre altri pesci dell'istessa forma, cioè piana, e questi sono il San Pietro il Rombo, e la Linguatta, detta da gli Antichi Buglosso, e Solea. Il primo è in minore stima de gli altri, non è già di cattiuo nutrimento, nè di mal sapore; ma piu sano, e più saporito da tutti è stimato il Rombo in guisa tale, che vi è chi alla Linguatta l'antepone; nondimeno comunemente il primo luogo si stima, che occupi la Linguatta, e meritamente. ellla se vogliamo dirne il vero, non hà con se diffetto alcuno, si digerisce con maggior facilità, che qualsiuoglia altro pesce nobile, e buono, dà leggierissimo nutrimento, nè hà con se superfluità alcuna, si che non solo nella prima digestione, ma anche nella seconda all'hora, ch'il suo nutrimēto passa per le vene al fegato,

Gal. lib. 3. de Alim. fac. c. 36.

Arzilla.

San Pietro.

Rombo.

Linguatta.

Iorius de Piscib. capit. 26.

è priua d'ogni vitio, come vn dottissimo Scrittore afferma. di questo si può mangiare sicuramēte in qual si sia modo, che si cōdisca ancorche sia fritto; percioche in ogni maniera è dallo stomaco abbracciato, e benissimo digerito.

Doppo i pesci chiamati Piani, si può dire alcuna cosa di quelli, che chiamano Molli, de i quali tre spetie si veggono per l'ordinario, cioè il Polpo, la Seppia, & il Calamaro. l'vltimo è il più delicato, e così anche più stimato di tutti: il primo è men delicato, e meno ancora stimato; il secondo non è al gusto dispiaceuole, ma in poco prezzo. tutti son duri da digerire, ma i due vltimi se son piccioli, son meno contumaci nella digestione, benche il Calamaro sia più digestibile della Seppia. nutriscono però tutti copiosamēte, se son ben digeriti, e si crede, che risueglino gli appetiti Venerei, ma si oppon loro vn difetto, cioè, che nuocano alla vista. Ma non voglio tralasciar di raccontare, quel che mi fù insegnato da vn diligentissimo Scalco per intenerire i Polpi, e le Seppie, & anche i Calamari, quando grossi sono, si purgano dalle cose di dentro, e lauati molto bene in più acque. si stendono sopra vna tauola, e con le mani bagnate nell'acqua fresca si van rimenando, come si volesse fare vna saponata durādo in questo vn'hora, e più, percioche à que-

Calamaro. Polpo. Seppia. Hippide Diet. nu. 11. lib. 1.

sta maniera le polpe di ciascuno di essi riuengono, e si gonfiano, ingrossandosi assai, onde diuengono tenerissime, e si digeriscono facilmente, e possono benissimo nutrire. Ma non tralasciamo di parlar ancora di quelli pesci, che di crosta, ò di osso son ricoperti, de'quali tutti si può generalmẽte dire, che sieno di durissima digestione, e massimamẽte quãdo maggiori sono. per questo le Locuste, & i Leoni sõ da fuggire à tutto suo potere da chi non hà lo stomaco molto gagliardo, anzi, che anche coloro, che gagliardo lo hanno, debbono fuggire il mangiarne in molta copia; han nondimeno tutti con se qualche vtilità, cioè muouere il ventre, più, ò meno conforme alla salsezza, che hanno maggiore, ò minore, la quale, se perdono nel cuocere assai, fanno contrario effetto: non son già priui à fatto di quel vitio, ch'io dissi, di esser contumaci nella digestione. i Gãbari, e le Squille chiamate Gambarelli di mare, per esser di quelle minori, anzi la coda de'primi, ch'è la parte, la qual meglio empie lo stomaco, e contenta più il palato, è anche del rimanente più dura, ma dà nutrimento più abbõdante, come gli altri Pesci di simile natura. pare ad alcuni, e così stimo anch'io, ch'il Grãcio sia men duro de'sopranominati, e gli vengono attribuite molte virtù, delle quali nõ è tempo,

Pesci di crosta.

Locuste, Leoni.

Gambari.

Gambarelli.

Granchio.

di

Granci teneri.

di parlare in questo luogo:si spoglia in certi tẽpi questo della sua crosta, e diuien tenero,ilche succede con tenerlo in vn pignattino di acqua dolce solo, mutãdola per alcuni giorni,e ciò si fa dal mese d'Aprile per tutta l'estate;allhora così tenero facilmẽte si digerisce, e dà buono, e copioso nutrimẽto,& accresce il seme genitale,& è cibo nobile. trouasene bene anche nell' acque dolci per se stesso intenerito, & io n'ho vedut'alcuni picciolini alla medesima maniera teneri:sì che io credo,che sia vna certa natura di questo animaletto,e di altri simili ancora di spogliarsi,com'il serpe in alcuni tẽpi della sua spoglia,e restar ignudo, onde l'arte, per quãto io ne creda, hà in questo imitata la natura.

Sonoui oltre à queste mille altre spetie di Animaletti acquatici, ò parte acquatici, parte terrestri:delle quali sarebbe troppo lunga cosa il discorrere particolarmente; sich'io me ne sbrigherò con dir qualche cosa solo delle più conosciute,e famigliari,lasciando di parlare delle spetie di Conche, e Conchiglie marine,delle Buccine,delle Purpore,delle Patelle, de'Cannelli,de'Ricci,e di altri simili, de'quali tutti dirò generalmente quel, che ne dice il Maestro di tutti i Medici,cioè,che muouono il ventre,ma son tutti duri da smaltire. I più comuni son le Telline,e l'Ostriche, quelle son

Hipp. 1 de Diet.p.11

Telline.

gra-

grate al gusto,ma vogliono esser purgate dalla molta rena,che sempre han seco,per questo vitio vogliono alcuni,che sieno nociue à coloro,che di pietra, ò di renella patiscono, anzi credono,che per questo generino la pietra nel le reni;io stimo,che si debbano purgar da quel la rena,perche meglio mangiar si possano,ma ch'io creda,che quella rena inghiottita con la carne dell' istesse Telline possa generar la pietra,non sò chi me'l possa persuadere, mentr'io sò,che le cose,che non son digestibili per modo alcuno,se ne passano dallo stomaco all'intestini con l'altre fecce. male anderebbe per noi,se trangugiando alcune cose sode, che nõ si possano dal calore superare, douessero dallo stomaco passare al fegato,& indi alle vene,& alle reni: e pure le strade per le quali debbono passare son si anguste,ch'à pena ponno senza difficultà ammettere quel liquore,che dalla sustãtia de'cibi si suol cauare,chiamato da'Medici Chilo,se è niente più grosso di quel che cõuiene: si trascola come per vn panno fitto, ò come per vn feltro il Chilo, si che nõ passa per il mesenterio,& pancrea,che à quest'offitio ser uono se non il puro sugo di quanto si mangia, e si bee,restando di fuori quanto di più grossa sostanza è. Ma molto più delle Telline sono al gusto grate l'Ostriche,benche anch'esse, come tut-

Ostriche.

tutti gli altri pesci di crosta, ò di osso ricoperti, sieno dure da smaltire, ma se ne ritragge buono, & abbondãte nutrimẽto; nõdimeno son da fuggire da chi è soggetto all'oppilationi delle viscere; percioche è opinione, che molto le accrescano. Vogliono ancora, che sieno dannose à coloro, che di mal caduco patiscono, e sono anche, benche nõ à fatto, da alcuno prohibite à i vecchi; ma con tutto, che l'Ostriche sieno di sapore sì delicato, è pur vero quello, ch'il Filosofo ne dice, cioè, ch'elle nascano ne' luoghi fangosi, e nelle lordure del mare; ilche raccõta vn diligente Scrittore del passato secolo essersi confermato dal magnanimo Rè Frãcesco Primo di Francia; percioche ritrouãdosi egli in vn luogo detto l'Acque morte, & anticamente la Fossa Mariana, mentre staua attẽdendo l'Imperador Carlo Quinto con le sue Naui, auuenne, che fu preso ragionamento dell'Ostriche, & i Paesani, e tutti i Marinaij più prattichi, & i più vecchi Pescatori cõcordemente affermauano, ch'in quel Mare non vi nasceuano; ilche vdito, commandò il Rè, che si cercasse attorno il fondo delle Naui, che già per alcuni giorni erano iui dimorate, & alla presenza dello stesso Rè vi furono da quegli huomini ritrouate di molte Ostriche, di sapore nõdimeno molto inferiore à quelle de gli altri mari, forse nõ tutte alla

Galen. in cont. per puer Epis.

Gal. lib. 1. de sanita. tuen.

Arist. l. 5. de histor. Anim. capit. 15.

Bruyer. l. 21. de re cib. cap. 2.

alla stessa maniera nascono; ma quelle solo, che piggiori, e men saporite dell'altre sono.

Ma non ci scordiamo di ragionare, mentre de' pesci si tratta, anche di tre spetie d'animali, che fra' pesci son cõnumerati, cioè delle Rane, delle Testuggini, ò Tartarughe, e delle Lumache, le prime son cibo vilissimo, di nutrimẽto cattiuo, e da lasciare alla più abbietta plebe, nè da vsar mai se nõ per vso di Medicina. han seco vn pessimo vitio, percioche han di dentro vna cotal pellicciuola, che se non vien loro cõ diligenza tolta via, prouocano l'orina col sãgue, e generano grãn difficultà di rẽderla, & è marauigliosa cosa notata da vn diligentissimo Medico, e scrittore del nostro tempo, degno di molta lode, ch'à quest'accidẽte souuiene l'istessa pellicciuola, se sarà con vino beuuta, ò in altra maniera presa. La Testuggine, ò Tartaruga cõparisce ancora nelle mense de' grãdi, perche certo ben condita ell'è saporito cibo, ma duro assai da digerire, e di nutrimento molto malinconico, è piggiore nõdimeno quella d'acqua, & è anche men grata al gusto. non è pasto da frequentare, non si vede egli quãto ella sia pigra nel muouersi, e quãto pigri, e sonnacchiosi renda coloro, che molto la sogliono vsare? s'ingannano dunque molti in mangiarla spesso, come cibo buono; e questo loro inganno

Ranocchie.

Pietro Castello.

Tartaruga.

pro-

procede dal vedere, ch'alcuni Medici à gli estenuati, & a'tisici la concedono; ilche quãto sia ben fatto non è luogo questo da risoluere, mi basta sol di dire, che s'alcun Medico l'offerisce à simili infermi, egli il fa per dar loro vn cibo, che resista al troppo feruente calore, che nella sustantia dell'istesse membra soglion costoro hauere; percioche per lo troppo suo feruore vẽgono à corrompersi i cibi, che più facili sono à digerire, come anche sogliono concedere i pesci coperti di crosta, le Rane, e le Lumache, perche anche queste vltime assai nutriscono, e sono come tutti i sudetti molto difficili à smaltire, oltre, che danno nutrimento grosso, e che hà del tenace; onde più facilmente si attacca alle membra, che per questo vengono à ristaurarsene più prõtamente; vogliono nõdimeno le Lumache essere ben purgate cõ farina, e così purgate si concedono a'cõualescenti, c'han bisogno di racquistar l'appetito perduto, e di rinfrancare il vigore delle membra: ma non è dubbio, che quãto più grosse sono, son più dure da cuocere, onde minor danno cagionano allo stomaco le piccioline, che le grosse, e non si vede ritrar da quelle il danno, ch'alle volte da queste suol ritrarsi.

Lumache.

Delle Frittelle.

Ma hormai la molta copia de'Pesci ci haurà

più

più che satij, è tempo di parlare di vn'altra spetie di cibi, che sogliono nelle Quaresime vsarsi, e co'pesci, ò immediatamente doppo essi, ò anche sù'l primo del pasto (ch'io nō deu'hora star sù'rigori della scalcheria) e sono diuerse cose di paste molli, e particolarmente Frittelle di molte maniere; percioche alcune ne sono semplici di pasta, come dissi, molle, ò fermentata, ò non fermentata; alcune se ne fanno di pasta alquanto più soda, al medesimo modo, ò col fermento, ò senza. quelle chiamano Frittelle propriamente, quest'altre si chiamano dalla plebe Pizze, e sono schiacciate, ò focaccette; altre ne sono d'altre maniere, perche oltre alla pasta, sogliono farsi con vue passe, ò Zibibo, ò Vue cotte, ò passarine rosse, ò nere: che chiamano di Leuante. fannosi ancora di frutti, come di Mele, di Fichi, di Datteri, di Mandole, di Pignoli, di Castagne secche, di Noci, di Auellane, e simili. così ancora si fanno di legumi, come di Riso, di Ceci, di herbe, come di Saluia, di Ramerino, ò di herbe amare; di Fiori, come di Fior di Sābuco, e di mille altre maniere, delle quali lascerò parlare più alla lunga à coloro, che delle cose di cucina, e di scalcheria fanno professione. di questi cibi non si può generalmente dire quali effetti producano per quel, ch'alla sanità appartiene, se nō rispetto à quello, nel che

tutti

tutti conuengono, cioè nell'esser fritti cõ olio comune;e quanto à questo capo nõ è dubbio, che si smaltiscono con difficultà, e danno nutrimento non à fatto sincero acquistando nel friggerli vna certa cattiua qualità, per ragion della quale ancora generano sete,e ventosità, cagionano ancora oppilationi, perche danno grosso nutrimento,e per questo ancora producono la pietra nelle reni generando anche degli humori crudi;ma certo è,che secondo la natura delle cose,delle quali son composte, e de'condimenti,che riceuono,è necessario,che frà essi sia molta differenza:Si che le Frittelle di semplice pasta con Vue passe, se sono lieuite, possono nutrir bene,e sarãno meno dell' altre nociue,ma sempre migliori,se si mangieranno calde, che quando sarãn mangiate fredde.più dilicate assai, & anche di miglior nutrimento son quelle, che si fanno di pasta intrisa con latte di Mandole, e lungamente rimenata, onde sono leggierissime, e nutriscono bene quelle; che co'frutti son fatte non son tutte di vna medesima qualità; perche men cattiue sono quelle, che co' Pomi si compongono, perche più facilmente si digeriscono, nè aggrauano lo stomaco, ma non nutriscono tanto,quãto l'altre. à queste seguono quelle fatte con Fichi, con Datteri, con Zibibo, ma le

Hipp. l. 1. de Diæt. n. 7. in fin. Gal. lib. 1 de Alim. fac. c. 3.

Frittelle semplici.

Frittelle di pasta con latte di mãdole.

Frittelle con frutti di pomi.

Frittella cõ Fichi, e Datteri.

le due prime son piggiori per lo stomaco, e per la testa, e nutriscono più; l'vltime nutriscono più di questo e di pomi, nè son come quelle di Fichi alla testa cōtrarie. così ancora nutriscono bene quelle cōposte con Mandole, e Pignoli, e più di tutte quelle di Ceci, di Castagne, di Noci, di Auellane, e di Riso; ma sono ancora più cōtumaci nella digestione, aggrauando anche taluolta la testa massimamēte māgiate in gran copia. quelle, che di Fiori di Sābuco, ò di Ramerino, ò di Saluia si fanno, possono esser grate allo stomaco, & aiutar la cōcottione, ma nō nutriranno se nō tanto, quāto più, ò meno hauranno di Farina, & in somma tutte saran sēpre migliori, se lieuite saranno; come hò di già accēnato. Le schiacciate, ò focaccette hauranno le medesime qualità, ma nutriscono più, affaticando anche più lo stomaco nel concuocerle; percioche sono, come dissi, di pasta più soda, che non sono le Frittelle, ma danno nutrimēto piggiore, e più grosso, e ristringono di più il ventre. quelle che lieuite nō sono, si fermano lungo tempo nello stomaco, dando molto da fare al suo calore, e molto più dell'altre ristringono il vētre, posson generare difficultà d'orina, dolori colici, e di fianchi, producēdo anche facilmente nelle reni la pietra. ma tutte queste viuande, quādo si vsano, si voglion condire cō

Frittelle cō zibibo

Frittelle con Mandole, e Pignoli.

Schiacciate, ò focacciette.

Gal. lib. 1. de Alim. fac. c. 3.

Mele, percioche questo toglie loro gran parte di quei vitij, che hanno; le fà passar più presto, assottiglia il nutrimẽto, che da loro gli vien sõministrato. si condiscono ancora cõ Zucchero, e con Cannella, & il Zucchero può far gli stessi effetti, che il Mele, ma piu debilmente; la Cannella è molto à proposito, nõ solo per renderle più grate, ma perche cõsuma parte della vẽtosità, che sogliono comunemẽte generare.

Gal. lib. 1. de Alim. fac. c. 4.

Delle Torte, e delle Crostate.

Ma egli andrebbe troppo alla lunga il nostro ragionamento, se volessimo di tutte le viuãde così specialmẽte ragionare, massimamente, ch'elle son di numero infinite, e possono alla giornata anche di numero crescere, secõdo i diuersi capricci, e varie inuentioni de gli huomini: dirò dunque di queste più breuemente, cõsiderando in esse due parti, cioè la pasta, della quale son ricoperte, e la sustantia di dentro. la pasta è di piggior nutrimẽto, che quella delle Frittelle, per esser'intrisa cõ olio, onde è più graue allo stomaco, e piggiore per la testa, oltre che non suol'essere mai fermentata, la sustantia di dentro nõ è sempre d'vna stessa qualità, ma varia secondo la natura delle materie, delle quali è composta; queste, come dissi, son molte, e si posson vedere appo coloro, che di queste cose hanno curiosamẽte trattato, e così

sì facilmẽte chi si sia dall' hauer veduto la qualità de'cibi semplici, può congetturare di qual virtù possono esser le cose di essi composte; perche chi è, che non possa facilmente sapere, che quelle fatte di frutti, ò di herbe si digeriranno più facilmente, e nutrirãno meno, che quelle fatte di Riso, di Ceci, di Gambari, di Anguille, mentre sà quanto meno nutriscano i pomi, e l'herbe, che il Riso, e i Ceci, i Gãbari, e Anguille? così ancora sapẽdo noi, che le Cipolle son graui alla testa; e muouono l'orina; è facil cosa il determinare, che le torte fatte con esse produrranno anche gli stessi effetti.

De i Frutti.

Poi ch'i Frutti non son più particolar cibo de' giorni di digiuno, che di qualsiuoglia altro, egli basterebbe lasciar, ch'il Lettore procurasse saperne le qualità appresso molti Medici, che scritto ne hanno; ma perche per la conditione della stagione han pur con se i frutti, che nella Quaresima si vsano qualche particularità degna d'esser considerata: e perche i più de gli scrittori, per quel, ch'à questo capo appartiene, se la son passata più freddamẽte di quel, ch'era per auuentura di bisogno; io ne ragionerò alquanto; e dirò prima, ch'i frutti, che nella Quaresima si mangiano, ò son freschi, ò secchi, e di quelli habbiamo poca copia in simili tempi, e

son Pere di alcune poche spetie, Mele, Vuue, Capperi, Cardi, Carciofi, Tartufi, e Fonghi. I secchi, ò son cõ la scorza, ò sẽza; i primi son i Pistacchi, i Pinocchi, ò Pignoli le Mãdole, le Noci, l'Auellane, ò Nocciuole, e possiamo anche cõ questi porre le Castagne. I sẽcõdi sono i Fichi, le Vue secche d'ogni spetie, Pesche, Pere, Mele, Sorbe. Datteri. ma parliamo prima di quelle, che hanno la scorza, fra' quali i più nobili sono i Pistacchi, ma hãno tutti questi frutti vn tal difetto, che nuocono alla testa, nè di questo vitio son priui gli stessi Pistacchi, con tutto che per lo stomaco sieno stimati vtili, e se è vero, come giudicano i Moderni, che ristorino coloro, che sono smagriti, è necessario, che nutriscano assai, contro quel, che gli Antichi ne han determinato: cõuengono però tutti, che cõfortino il fegato. sono a' Pistacchi superiori in nutrir molto più i Pignuoli, ma si digeriscono cõ maggior difficultà, siche nõ si vuol prenderne in molta copia: si emenda il nocumẽto che hanno, tãto questi, quãto i Pistacchi (benche à questi, per non tor loro il sapore nõ s'vsi il farlo) cõ lauargli cõ acqua fresca, e poi spruzzargli d'acqua rosa, e spoluerizzargli con Zucchero: ma non han già questo vitio, ò almeno non l'han sì grande le Mãdole, ma sono mãco grate allo stomaco, non già nociue, se nõ quãto

Pistacchi. Diosc. l. 1. c. 140. Gal. lib. 2. de Alim. fac. c. 30. Galen. loco cit. Galen. loco cit. c. 13. Pignoli. Mandole.

to con qualche difficultà si smaltiscono, son sẽza dubbio alcuno migliori, se dalla scorza più sottile saran purgate, la quale le fa men grate al gusto, e più graui allo stomaco. ma più grate diuengono, se doppo essere così rimonde saran tenute nell'acqua fresca, e poi spruzzate di acqua rosa ricoperte cõ Zucchero poluerizato, come de' Pignuoli già dissi. Ma sogliono alcuni cõdir le Mandole brustolandole in teglia col fuoco sotto, e rimaneggiandole di cõtinuo, aspergendoui suso continuamẽte della salamoia: a questa maniera diuẽgono sì saporite, e danno sì gran gusto nel bere, ch'io non saprei dire, se altro cibo in questo le agguagli. alcuni volẽdole fare in questa guisa, ne toglion via quella scorzetta sottile, sì che diuengono bianche, ma son più saporite assai senza che siano spogliate della sudetta scorza, e si stritolano sotto i denti più facilmẽte. per questo anche essendo più grate, ma dan sete, io penso, ch'il sale le renda più grate allo stomaco, e più facili à digerire, nõ ostante, che cõ quella scorza si mãgino, ma si vuol'auuertire, che troppo non ci stimolano, & à bere, & à mangiar ancora più di quello, che la necessità ricerca. più facilmente della Mandola si digerisce la Noce, ma si vuol'auuertire à coloro che sono calidi di stomaco di non vsarla spesso, generãdo del-

Mandole brustolate.

Noce.

Sim. Sethi. de Aliment.

la bile,e cagionãdo ſete. à queſto però in qual che parte rimedia il mollarla nell' acqua calda,doue rinuenuta ſi monda,e di nuouo nell' acqua freſca,e poi nel vino roſſo ſi tiene;io credo però,che queſto macerarle molto nell' acqua tiepida,ò calda,e poi inzupparle nel vino loro poſſa ſcemare in parte le virtù,che loro ſono attribuite, fra le quali la più neceſſaria per lo noſtro argomẽto è il reſiſtere a' nocumenti, che dal mangiar de' Peſci ſi poteſſero ritrarre, conforme al detto comune; benche vn dotto ſcrittore moderno dica,che gl'Antichi doppo il peſce mangiaſſero il fico per ſchiuare i detti nocumenti. è più accetta nõdimeno la Noce, e per queſto nõ mi diſpiace quel,ch'alcuni han detto,ch'il mangiar'il peſce cõ quella ſpetie di ſapore,che chiamano Agliata cõpoſto d'Aglio, e di Noce ſia di qualche profitto alla ſanità, e queſto è vero per la virtù della Noce,e per l'Aglio,che col ſuo calore cõtempera la frigidità del peſce,& aiuta lo ſtomaco à digerirlo;onde non ſolo col peſce ma ancora cõ alcuni altri cibi ſi può queſto ſapore lodare per correggere qualche loro particolar vitio, e principalmẽte è buono co' fonghi, ò freſchi, ò ſalati, che ſi ſieno. ma ancor la noce,come tutti i frutti ſimili, nuoce alla teſta,e forſe più de gli altri,ma è ſpetialmẽte nociua al petto, e cagiona alle volte al-

Lud. Non. de re cib. l 3 c. 15.

Agliata.

alcune picciole vlceri nella lingua, e nel palato;si dee molto schiuare da quelli c'han tossa, asprezza di fauci,e difficultà di respirare. Delle Noci son molto inferiori nelle virtù l'Auellane,ò Nocciuole,bẽche nõ vi mãchi chi voglia, che più di quelle nutrisca no, il che nõ sò con qual ragione venga affermato,come neanche veggio approuato da altri quel, che alcuno dice,che nõ altramente,che le Noci al veleno,& alla peste resistino mãgiate con Sale, e Ruta à digiuno,è co'fichi secchi. e perche le Noccioli son di due spetie,cioè lunghe,e tonde, son più lodate quelle,che queste;ma quelle più difficilmente,che queste si conseruano: onde ne'tẽpi di Quaresima habbiamo copia grande di queste,e non di quelle. Di tutti i sudetti frutti son piggiori le Castagne,quelle,che fresche son cõseruate dẽtro il lor guscio,se si mangiano crude son pessime,gonfiano il vẽtre con la molta abbõdanza di ventosità grosse, che generano, ristringono di più lo stesso vẽtre,e cõ la grossezza del nutrimento,che dãno(che ne danno assai) turano i meati delle vene,cagionando graui oppilationi: se si mangian cotte sotto le brage,ò in altra maniera arroste sono anche meno nociue,massimamẽte se cõ pepe,e sale saranno vsate; v'è chi il sugo di Melarance vi aggiunge per sodisfar più al gusto,che nel rimanente più

Nocciuole.

Castagne

tosto piggiora la lor cõditione;ma la plebe suol satollarsi doppo il pasto de' detti frutti secchi,e sono à questa maniera più duri da digerire, nè per esser secchi al fumo , ò in altro modo perdono punto l'esser ventosi,che come i freschi, anzi forse più gonfiano,e ristringono il vẽtre, e passano più difficilmente,& ancor che si cuocano lessi nõ lasciano questo vitio, il quale per niuno artificio si può in tutto tor via: nõdimeno quãdo si lessano,e poi si cõdiscono cõ mele buono,& alcuna spetie,e massimamẽte garofani intieri son più grati allo stomaco,e cõ questa conditura si toglie loro meglio,ch'in altra maniera quel,c'hanno di vitioso, & acquistano qualche virtù di giouare al petto , e di purgarlo dalle viscosità delle flemme grosse .

Nel secondo ordine de' frutti secchi riponẽmo i Fichi,i quali da graui autori son cõnumerati fra' cibi,che gagliardamẽte nutriscono,onde vn'altro graue autore latino racconta,esser stati soliti coloro,ch'attẽdeuano alla cura de' corpi per fargli vigorosi,& essercitarsi poi nelle lotte,& altri robustissimi essercitij , pascersi de' detti frutti secchi, nondimeno aggrauano la testa,cagionano sete,e generano l'humor bilioso,e producono de' pidocchi,son nõdimeno buoni ad allargar il petto , & à purgarlo da gli humori grossi,e mangiati con le Mandole,ò cõ

Fichi secchi. *Plut. de tuen. valet.* *Plin. l. 23. cap. 7.* *Sim. Sethi. de Alim. Gal. l. 2. de Alim. fac. cap. 8.*

le

le Noci aprono l'ostruttioni, e nutriscono meglio assai.

LeVue secche son differenti di grandezza perche alcune ne son minute, alcune ne son mediocri, alcune grosse; le prime chiamano passule, ò passerine, e sono ò nere come quelle, che di Leuante vengono, ò rosse come le nostrane. quelle son più amiche del petto, e lubricano il vētre; queste ristringono il ventre, e son più amiche del fegato, quelle sō dolci, queste sono acidette: l'Vue comuni nostrane, o si cuocono, ò si seccano; si cuocono doppo che saranno lasciate così colte vn poco, tuffandole nel mosto bollente, e poi distendēdole sopra le graticce di vinco, ò canne, ouero si lasciano ne' forni per vn cōueniente spatio di tēpo rasciuttare, e si cōseruano poi cō foglie di Lauro: si seccano ancora semplicemēte al Sole, ò al fumo nelle stanze de' fabbri; conseruate in quella prima maniera son nociue alla testa, e molto più, se prima, che si secchino vēgono attuffate nel Ranno; le altre han minor' occasione di nuocere. Mà le Vue cōseruate fresche appese all'aria, nè per la testa son cattiue, nè si oppon loro vitio alcuno; poiche la ventosità depongono con lo star' all'aria esposte. l'Vue più grosse, che chiamano Zibibo, di qualūque spetie si sieno, hanno la scorza alquāto più dura,

Galen. de succ. bon. & vit. c. 8. Sim. Sethi. de Alim.

Vue passe di leuāte. Vue passe rosse.

Vue secche.

vua fresca appesa.

Zibibo.

e son per questo più dure à digerire, che le sud dette; ma sopra à tutto si dee auuertire al sapore tanto di queste, quanto di quelle; percioche quelle, che dolci sono, come delle minute dissi, son confaceuoli al petto, e sciogliono con piaceuolezza il vẽtre. quelle, che acide sono al fegato si cõfanno più, e poi ancora rinfrescano, e per questo estinguono la sete, e raffrenano la bile, e quelle, che dell'vno, e dell'altro sapore tengono, hanno anche le virtù dell'vne, e dell'altre, ma più deboli.

Datteri.

I Datteri son poco in vso quì da noi, ma son pettorali, benche habbiano cõ se molti difetti, de' quali è superfluo il ragionare, mẽtre vi è sì poca occasione di vsargli, le Pesche quãdo fresche sono si tagliano in fette, e si põgono à seccar' al Sole, ò prima si tuffano nel mosto bollente, e poi si conseruano rasciuttate che siano al Sole, ò ne' forni. son grate allo stomaco, e lo confortano, & hanno vna certa acidità, con la quale possono forse estinguer la sete. gli altri frutti cõseruati secchi, cioè le Mele, le Sorbe, e le Pere sono cibi plebei, e le Mele particularmente son degli altri assai più insipidi, e non hanno alcuna virtù di giouare in cosa alcuna. le Sorbe, perche stringono, vsate doppo pasto, possono dar' occasione, che lo stomaco più facilmente trasmetta le fecce à gl'intestini, e così

Pesche.

Mele secche.

Sorbe secche.

an-

ancora le Pere, delle quali nondimeno io hò veduto alcune cõseruate per vsare nella Quaresima, e massimamente nel Regno, che gustate da persone, che de' piaceri della gola si dilettano, sono state approuate per cibo da non dispregiare, e mi son marauigliato, che non sien cercate da persone di qualche fortuna.

Pere secche.

Ma lasciato ormai da parte il ragionare de' frutti secchi, venghiamo à quelli, che si conseruano freschi; e prima ne' tempi de' digiuni assai in vso sono l'Vliue, le quali, come di molte altre simili cose auuiene, non si mangiano per ritrarne nutrimento di consideratione, e da persone ricche, ma ò per accõpagnar gli altri cibi, ò per incitar l'appetito, ò per far più saporito il bere: onde in poca quantità si debbono vsare; poiche lo stomaco si affatica in digerirle assai, e per questo, benche si cerchino più le grosse, come quelle, che di Spagna vengono, ò dalle Città di Bologna, ò di Ascoli, ò altrõde, son forse più da vsare le picciole, nõ solo perche più facilmente si digeriscono; ma perche anche minor quantità di esse si prende; le nere son sẽza dubbio di più facile digestione; ma sono più moleste al capo, men grate allo stomaco. si vuol molto auuertire alla cõditura, che hanno, la quale si fà, come dicono, con la concia, che loro si dà; percioche alle volte da questa acqui

Vliue.

sta-

ſtano alcun cattiuo vitio, e ſogliono ſpetialmẽte cagionar ſete; il che ſirà tutte interuiene à quelle, che cõ la calce. ò altre ſimili coſe ſi purgano, e poi cõ molto ſale ſi conſeruano: le migliori ſono le raddolcite in ſemplice acqua, e cõſeruate con finocchio, ò ammaccate, ò ſtaccate dall'oſſo, ſi prendono conſeruate nella ſalamoia nel principio del paſto per muouere il vẽtre cõ buoniſſimo ſucceſſo. I Capperi ancora più per riſuegliar l'appetito, che per ritrarne nutrimento ſi vſano: danno nutrimento malinconico, bẽche aprano l'oppilationi delle viſcere, ma vogliono eſſer'vſati parcamẽte dalle perſone malinconiche in particolare, e ſolo per ragion di medicamento, ò per incitare in vn biſogno l'appetito.

Capperi.

Tralaſcio di dir più oltre de'pomi, e ſolo dico, ch'eſſendo tutti raſciutti, & hauẽdo perduto quell'humido ſuperfluo, che ſogliono hauere, hanno ſeco minori eſcrementi, nè così facilmente ſi corrõpono. Ma parliamo d'vn frutto ne'tempi della Quareſima molto cercato, per eſſere all'hora tenero, e queſto è il Carcioſo, il quale ancorche sì tenero ſia ſu'l principio della ſua ſtagione, migliore nondimeno è cotto, che crudo; ſi cuoce in molte maniere; leſſo paſſa più facilmente; arroſto è più grato allo ſtomaco, tartufolato, come i cuochi dicono, cioè cõ-

Carcioſo.

di-

dito con menta saluatica, aglio trito minutamente,& in poca quantità, pepe, olio, e sale, risueglia l'apperito;& in tutti i modi dà buon bere,& è aperitiuo. perduta quella prima tenerezza è di più dura digestione, e di maggior nocumento in generar molto sugo malinconico. euuene di tre spetie, il rosso, e lo spinoso non han con se vn cotal sapore, che i Medici chiamano Astringente, il qual lascia la lingua;& il palato impacciato, e rasciutto, com'il nostrano. ond'è da credere, che questo habbia più del terrestre, e malinconico, che quelli, ma quello, che tutto l'anno quì ancora si ha fuor della stagione è priuo di quel sapor lappo, che io dissi;non hanno tanto già del malinconico i Cardi, e massimamente il Gobbo, il quale è la stessa pianta del Carciofo ricoperta di terra;& iui col tempo rimbiãcata, e raddolcita; ma son bene tutti più del Carciofo ventosi, e perduta quella prima natura, perdono insieme quella virtù, c'haueuano d'aprir le oppilationi. frà questi frutti annumeriamo ancora i Tartufi, i quali benche al gusto sieno gratissimi, son nondimeno duri à digerire, ma digeriti bene danno assai nutrimento, e nõ à fatto cattiuo, riscaldano lo stomaco, generano vẽtosità, e percioche molto suaporano alla testa, facilmente cagionano tutti que'mali, che offendono i nerui, si che cia-

Cardi. Gobbi.

Tartufi.

scu-

ſcuno può da queſto ritrarre, quanto debbano eſſer fuggiti da coloro, ch'à ſimili mali ſi ritruouano ſoggetti. I Fonghi in ogn'altro tempo ſi mangiano, ò almeno ſi debbono in altro tẽpo mangiare, che nel fine del paſto, benche molto peggio ſia il mãgiarli ſu'l primo, pure poich'io tralaſciai l'occaſione di parlarne à ſuo luogo, quando de' ſalati feci mentione, per nõ dimenticarmene à fatto, io ne parlerò hora co' frutti. ſono queſti, com'ogn'vn sà, di varie ſpetie; ma quelli, che nella Quareſima più ſi truouano, e più nobili, e più delicati de gli altri ſono, e così ancora più ſicuri, e meno nociui ſon'i Prugnoli; appreſſo à queſti ſono gli Spinaruoli, che ſono ancora ſicuri, ma nõ arriuano all'eccellẽza de' primi, à i quali più toſto ſi accoſtano, ſe al guſto riguardi, i Prataruoli, ma queſti ſon de gli altri due men ſicuri, e più dannoſi alla ſanità: tutti nondimeno mangiati abbondantemente ſon molto noioſi allo ſtomaco, cagionano oppilationi, dolori colici, difficultà di reſpirare, ſincopi ancora, e ſuffocationi, e molti altri mali: ſe ne vuol dũque vſar molto di rado, & in poca quãtità, e conditi molto bene alla maniera che ne inſegnano coloro, che dell'arte del cucinare ſon maeſtri: diuengono poi molto piggiori per lo ſtomaco, ſe così crudi ſi mangiano, com'alcuni ſenz'alcun riguardo fanno. Sonoui alcuni

Fũnghi

Prugnoli.

Spinaruoli.

nisassi, che sepelliti sotterra, e tenuti nelle cantine, & inaffiati con acqua producono alcuni fonghi, i quali sono più, ch'alcuno de gl'altri di sustantia dura, come di cosa dee necessariamẽte auuenire, che da vn sasso si produce. nõ hãno questi, per esser di sustãtia più asciutti, quella viscosità sì grande, che gli altri hãno, per questo forse sarebbon da giudicare più de gli altri sicuri, ma sono al digerire sì contumaci, che per questo rispetto trattenendosi lungo tẽpo nello stomaco, possono come gli altri partorir effetti di molto pericolo. Co'frutti và ancora il Finocchio, il quale e verde, e secco si mangia ma del verde nella Quaresima nõ si ha se non dolce, questo è grato allo stomaco, e dà buon bere, secco si hà tanto dolce, quanto forte, e saluatico; questo è più caldo di quello, e rompe più potẽtemente le ventosità. tutte le spetie son vtili alla testa, & alla vista in particolare.

Funghi di sasso.

Delle Confetture.

Ma non lasciamo vna sì abbondante mensa priua di cõfetture, le quali sono di due principali spetie: l'vna si chiama cõfettura bianca; l'altra di canditi, le bianche sono ò frutti, ò semi, ò aromati, ò cose simili di Zucchero ricoperte, come Pistacchi, Pignoli, Mandole, Nocciuole, scorze di Cedri, Cãnella, Coriandri, Anisi, Finocchio, & altre cose à questi somigliãti. I cãditi son

Confetture.

Confetture bianche.

me-

la bile, e cagionãdo sete. à questo però in qual che parte rimedia il mollarla nell' acqua calda, doue rinuenuta si monda, e di nuouo nell' acqua fresca, e poi nel vino rosso si tiene; io credo però, che questo macerarle molto nell' acqua tiepida, ò calda, e poi inzupparle nel vino loro possa scemare in parte le virtù, che loro sono attribuite, fra le quali la più necessaria per lo nostro argomẽto è il resistere a' nocumenti, che dal mangiar de' Pesci si potessero ritrarre, conforme al detto comune; benche vn dotto scrittore moderno dica; che gl' Antichi doppo il pesce mangiassero il fico per schiuare i detti nocumenti. è più accetta nõdimeno la Noce, e per questo nõ mi dispiace quel, ch' alcuni han detto, ch' il mangiar' il pesce cõ quella spetie di sapore, che chiamano Agliata cõposto d' Aglio, e di Noce sia di qualche profitto alla sanità, e questo è vero per la virtù della Noce, e per l' Aglio, che col suo calore cõtempera la frigidità del pesce, & aiuta lo stomaco à digerirlo; onde non solo col pesce ma ancora cõ alcuni altri cibi si può questo sapore lodare per correggere qualche loro particolar vitio, e principalmẽte è buono co' fonghi, ò freschi, ò salati, che si sieno. ma ancor la noce, come tutti i frutti simili, nuoce alla testa, e forse più dè gli altri, ma è spetialmẽte nociua al petto, e cagiona alle volte al-

Lud. Non. de re cib. l. 3 c. 15.

Agliata.

alcune picciole vlceri nella lingua, e nel palato;si dee molto ſchiuare da quelli c'han toſſa, aſprezza di fauci,e difficultà di reſpirare. Delle Noci ſon molto inferiori nelle virtù l'Auellane,ò Nocciuole,bẽche nõ vi mãchi chĩ voglia, che più di quelle nutriſcano, il che nõ sò con qual ragione venga affermato,come neanche veggio approuato da altri quel,che alcuno dice,che nõ altramente,che le Noci al veleno,& alla peſte reſiſtino mãgiate con Sale, e Ruta à digiuno,e co'fichi ſecchi. e perche le Noccioli ſon di due ſpetie,cioè lunghe,e tonde, ſon più lodate quelle,che queſte;ma quelle più difficilmente,che queſte ſi conſeruano: onde ne'tẽpi di Quareſima habbiamo copia grande di queſte,e non di quelle. Di tutti i ſudetti frutti ſon piggiori le Caſtagne,quelle,che freſche ſon cõſeruate dẽtro il lor guſcio,ſe ſi mangiano crude ſon peſſime,gonfiano il vẽtre con la molta abbõdanza di ventoſità groſſe, che generano, riſtringono di più lo ſteſſo vẽtre,e cõ la groſſezza del nutrimento,che dãno(che ne danno aſſai) turano i meati delle vene,cagionando graui oppilationi: ſe ſi mangian cotte ſotto le brage,ò in altra maniera arroſte ſono anche meno nociue,maſſimamẽte ſe cõ pepe,e ſale ſaranno vſate; v'è chi il ſugo di Melarance vi aggiunge per ſodisfar più al guſto,che nel rimanente più

Nocciuole.

Caſtagne

tosto piggiora la lor cōditione;ma la plebe suol satollarsi doppo il pasto de'detti frutti secchi,e sono à questa maniera più duri da digerire, nè per esser secchi al fumo, ò in altro modo perdono punto l'esser ventosi,che come i freschi, anzi forse più gonfiano,e ristringono il vētre, e passano più difficilmente,& ancor che si cuocano lessi nō lasciano questo vitio, il quale per niuno artificio si può in tutto tor via: nōdimeno quādo si lessano,e poi si cōdiscono cō mele buono,& alcuna spetie,e massimamēte garofani intieri son più grati allo stomaco,e cō questa conditura si toglie loro meglio,ch'in altra maniera quel,c'hanno di vitioso, & acquistano qualche virtù di giouare al petto, e di purgarlo dalle viscosità delle flemme grosse.

Fichi secchi. Plut. de tuen. valet. Plin. l. 23. cap. 7. Sim. Sethi. de Alim. Gal. l. 2. de Alim. fac. cap. 8.

Nel secondo ordine de'frutti secchi riponēmo i Fichi,i quali da graui autori son cōnumerati fra'cibi,che gagliardamēte nutriscono,onde vn'altro graue autore latino racconta,esser stati soliti coloro,ch'attēdeuano alla cura de' corpi per fargli vigorosi,& essercitarsi poi nelle lotte,& altri robustissimi essercitij, pascersi de' detti frutti secchi, nondimeno aggrauano la testa,cagionano sete,e generano l'humor bilioso,e producono de'pidocchi,son nōdimeno buoni ad allargar il petto, & à purgarlo da gli humori grossi,e mangiati con le Mandole,ò cō

le

le Noci aprono l'ostruttioni, e nutriscono meglio assai.

Galen. de succ. bon. & vit. c. 8. Sim. Sethi. de Alim.

LeVue secche son differenti di grandezza perche alcune ne son minute, alcune ne son mediocri, alcune grosse; le prime chiamano passule, ò passerine, e sono ò nere come quelle, che di Leuante vengono, ò rosse come le nostrane. quelle son più amiche del petto, e lubricano il vẽtre; queste ristringono il ventre, e son più amiche del fegato, quelle sõ dolci, queste sono acidette: l'Vue comuni nostrane, o si cuocono, ò si seccano; si cuocono doppo che saranno lasciate così colte vn poco, tuffandole nel mosto bollente, e poi distendẽdole sopra le graticce di vinco, ò canne, ouero si lasciano ne' forni per vn cõueniente spatio di tẽpo rasciuttare, e si cõseruano poi cõ foglie di Lauro: si seccano ancora semplicemẽte al Sole, ò al fumo nelle stanze de' fabbri; conseruate in quella prima maniera son nociue alla testa, e molto più, se prima, che si secchino vẽgono attuffate nel Ranno; le altre han minor' occasione di nuocere. Ma le Vue cõseruate fresche appese all'aria, nè per la testa son cattiue, nè si oppon loro vitio alcuno; poiche la ventosità depongono con lo star' all'aria esposte. l'Vue più grosse, che chiamano Zibibo, di qualsique spetie si sieno, hanno la scorza alquãto più dura, e

Vue passe di leuãte. Vue passe rosse.

Vue secche.

vua fresca appesa.

Zibibo.

e son per questo più dure à digerire, che le sud dette; ma sopra à tutto si dee auuertire al sapore tanto di queste, quanto di quelle; percioche quelle, che dolci sono, come delle minute dissi, son confaceuoli al petto, e sciogliono con piaceuolezza il vẽtre. quelle, che acide sono al fegato si cõfanno più, e poi ancora rinfrescano, e per questo estinguono la sete, e raffrenano la bile, e quelle, che dell'vno, e dell'altro sapore tengono, hanno anche le virtù dell'vne, e dell'altre, ma più deboli.

Datteri. I Datteri son poco in vso quì da noi, ma son pettorali, benche habbiano cõ se molti difetti, de'quali è superfluo il ragionare, mẽtre vi è sì

Pesche. poca occasione di vsargli, le Pesche quãdo fresche sono si tagliano in fette, e si põgono à seccar'al Sole, ò prima si tuffano nel mosto bollente, e poi si conseruano rasciuttate che siano al Sole, ò ne'forni. son grate allo stomaco, e lo confortano, & hanno vna certa acidità, con la quale possono forse estinguer la sete. gli altri frutti cõseruati secchi, cioè le Mele, le Sorbe, e

Mela secche. le Pere sono cibi plebei, e le Mele particularmente son degli altri assai più insipidi, e non hanno alcuna virtù di giouare in cosa alcuna.

Sorbe secche. le Sorbe, perche stringono, vsate doppo pasto, possono dar'occasione, che lo stomaco più facilmente trasmetta le fecce à gl'intestini, e così

an-

ancora le Pere, delle quali nondimeno io hò veduto alcune cõseruate per vsare nella Quaresima, e massimamente nel Regno, che gustate da persone, che de' piaceri della gola si dilettano, sono state approuate per cibo da non dispregiare, e mi son marauigliato, che non sien' cercate da persone di qualche fortuna.

Pere secche.

Ma lasciato ormai da parte il ragionare de' frutti secchi, venghiamo à quelli, che si conseruano freschi; e prima ne' tempi de' digiuni assai in vso sono l'Vliue, le quali, come di molte altre simili cose auuiene, non si mangiano per ritrarne nutrimento di consideratione, e da persone ricche, ma ò per accõpagnar gli altri cibi, ò per incitar l'appetito, ò per far più saporito il bere: onde in poca quantità si debbono vsare; poiche lo stomaco si affatica in digerirle assai, e per questo, benche si cerchino più le grosse, come quelle, che di Spagna vengono, ò dalle Città di Bologna, ò di Ascoli, ò altrõde, son forse più da vsare le picciole, nõ solo perche più facilmente si digeriscono; ma perche anche minor quantità di esse si prende; le nere son sẽza dubbio di più facile digestione; ma sono più moleste al capo, men grate allo stomaco. si vuol molto auuertire alla cõditura, che hanno, la quale si fà, come dicono, con la concia, che loro si dà; percioche alle volte da questa acqui

Vliue.

ſtano alcun cattiuo vitio, e ſogliono ſpetialmẽte cagionar ſete; il che frà tutte interuiene à quelle, che cõ la calce. ò altre ſimili coſe ſi purgano, e poi cõ molto ſale ſi conſeruano: le migliori ſono le raddolcite in ſemplice acqua, e cõſeruate con finocchio, ò ammaccate, ò ſtaccate dall'oſſo, ſi prendono conſeruate nella ſalamoia nel principio del paſto per muouere il
Capperi. vẽtre cõ buoniſſimo ſucceſſo. I Capperi ancora più per riſuegliar l'appetito, che per ritrarne nutrimento ſi vſano: danno nutrimento malinconico, bẽche aprano l'oppilationi delle viſcere, ma vogliono eſſer'vſati parcamẽte dalle perſone malinconiche in particolare, e ſolo per ragion di medicamento, ò per incitare in vn biſogno l'appetito.

Tralaſcio di dir più oltre de'pomi, e ſolo dico, ch'eſſendo tutti raſciutti, & hauẽdo perduto quell'humido ſuperfluo, che ſogliono hauere, hanno ſeco minori eſcrementi, nè così facilmente ſi corrõpono. Ma parliamo d'vn frutto ne'tempi della Quareſima molto cercato, per
Carciofo. eſſere all'hora tenero, e queſto è il Carciofo, il quale ancorche sì tenero ſia ſu'l principio della ſua ſtagione, migliore nondimeno è cotto, che crudo; ſi cuoce in molte maniere; leſſo paſſa più facilmente; arroſto è più grato allo ſtomaco, tartufolato, come i cuochi dicono, cioè cõ-

di-

dito con menta saluatica, aglio trito minutamente,& in poca quantità, pepe,olio,e sale,risueglia l'appetito;& in tutti i modi dà buon bere,& è aperitiuo. perduta quella prima tenerezza è di più dura digestione,e di maggior nocumento in generar molto sugo malinconico. euuene di tre spetie, il rosso, e lo spinoso non han con se vn cotal sapore, che i Medici chiamano Astringente, il qual lascia la lingua; & il palato impacciato, e rasciutto, com'il nostrano. ond'è da credere, che questo habbia più del terrestre, e malinconico, che quelli, ma quello, che tutto l'anno qui ancora si ha fuor della stagione è priuo di quel sapor lappo, che io dissi; non hanno tanto già del malinconico i Cardi,e massimamente il Gobbo, il quale è la stessa pianta del Carciofo ricoperta di terra; & iui col tempo rimbiãcata,e raddolcita; ma son bene tutti più del Carciofo ventosi, e perduta quella prima natura,perdono insieme quella virtù,c'haueuano d'aprir le oppilationi. frà questi frutti annumeriamo ancora i Tartufi,i quali benche al gusto sieno gratissimi,son nondimeno duri à digerire,ma digeriti bene danno assai nutrimento,e nõ à fatto cattiuo, riscaldano lo stomaco,generano vẽtosità,e percioche molto suaporano alla testa, facilmente cagionano tutti que'mali,che offendono i nerui,si che cia-

Cardi. Gobbi.

Tartufi.

scu-

ſcuno può da queſto ritrarre, quanto debbano eſſer fuggiti da coloro, ch'à ſimili mali ſi ritruouano ſoggetti. I Fonghi in ogn'altro tempo ſi mangiano, ò almeno ſi debbono in altro tẽpo mangiare, che nel fine del paſto, benche molto peggio ſia il mãgiarli ſu'l primo, pure poich'io tralaſciai l'occaſione di parlarne à ſuo luogo, quando de'ſalati feci mentione, per nõ dimenticarmene à fatto, io ne parlerò hora co'frutti. ſono queſti, com'ogn'vn sà, di varie ſpetie; ma quelli, che nella Quareſima più ſi truouano, e più nobili, e più delicati de gli altri ſono, e così ancora più ſicuri, e meno nociui ſon'i Prugnoli; appreſſo à queſti ſono gli Spinaruoli, che ſono ancora ſicuri, ma nõ arriuano all'eccellẽza de' primi, à i quali più toſto ſi accoſtano, ſe al guſto riguardi, i Prataruoli, ma queſti ſon de gli altri due men ſicuri, e più dannoſi alla ſanità: tutti nondimeno mangiati abbondantemente ſon molto noioſi allo ſtomaco, cagionano oppilationi, dolori colici, difficultà di reſpirare, ſincopi ancora, e ſuffocationi, e molti altri mali: ſe ne vuol dũque vſar molto di rado, & in poca quãtità, e conditi molto bene alla maniera che ne inſegnano coloro, che dell'arte del cucinare ſon maeſtri: diuengono poi molto piggiori per lo ſtomaco, ſe così crudi ſi mangiano, com'alcuni ſenz'alcun riguardo fanno. Sonoui alcuni

Funghi

Prugnoli. Spinaruoli.

nisassi, che sepelliti sotterra, e tenuti nelle cantine, & inaffiati con acqua producono alcuni fonghi, i quali sono più, ch'alcuno de gl'altri di sustantia dura, come di cosa dee necessariamēte auuenire, che da vn sasso si produce. nō hāno questi, per esser di sustātia più asciutti, quella viscosità sì grande, che gli altri hāno, per questo forse sarebbon da giudicare più de gli altri sicuri, ma sono al digerire sì contumaci, che per questo rispetto trattenendosi lungo tēpo nello stomaco, possono come gli altri partorir effetti di molto pericolo. Co'frutti và ancora il Finocchio, il quale e verde, e secco si mangia ma del verde nella Quaresima nō si ha se non dolce, questo è grato allo stomaco, e dà buon bere, secco si hà tanto dolce, quanto forte, e saluatico; questo è più caldo di quello, e rompe più potētemente le ventosità. tutte le spetie son vtili alla testa, & alla vista in particolare.

Funghi di sasso.

Delle Confetture.

Ma non lasciamo vna sì abbondante mensa priua di cōfetture, le quali sono di due principali spetie: l'vna si chiama cōfettura bianca; l'altra di canditi, le bianche sono ò frutti, ò semi, ò aromati, ò cose simili di Zucchero ricoperte, come Pistacchi, Pignoli, Mandole, Nocciuole, scorze di Cedri, Cānella, Co[illegible]dri, Anisi, Finocchio, & altre cose à questi somigliāti. I cāditi son me-

Confetture.

Confetture bianche.

medesimamente di Frutti, di Fiori, di Radici. I frutti sono ò Prugne, ò Pere, ò Pesche, ò Mele Appie, ò Azarole, ò Cedri, ò Zucche, ò Cotogne, (siche ancora le Cotognate fra questi si ponno connumerare). I fiori son di Melarãce, di Borragine, di Buglossa, di Rose, di Viole, di Ramarino, di Saluia, & altri, che più tosto per vso di medicamẽto, che di cibo si vsano. Le Radici sono di Linguabouis, di Carlina, di torsi di Lattuga, e per non muouer tedio à chi legge con replicar sempre l'istesse cose, dirò solo, che le Cõfetture biãche mãgiate in abbondãza posson dar molta sete, accrescer il feruore del sãgue, e della bile, e massimamẽte se son di frutti, o di semi caldi, pure per cõfortar lo stomaco, rompere la ventosità, & aiutar la digestione si possono parcamente vsare. I Canditi, che sono di frutti, c'hanno forza di cõfortar lo stesso stomaco, come le Pere, le Prugne, l'Azarole, le Pesche, i Cedri, ò che sono cordiali come le Mele appie, & alcune de' detti possono molto giouare per gli stessi effetti. I canditi, e conserue di Fiori, e di Radici, son come dissi, più medicinali, che da vsar per cibi; di tutti si vuol prender moderatamente, per fuggir quegli inconuenienti, che dalle Confetture bianche proceder, io ricordai. Ma ormai credo, che ciascuno, che legge sarà à pieno satio in tanta

Fiori.

Ridici.

va-

varietà di cibi;onde per non muouer nausea, già hò tralasciato, e tralascerò ancora di recargli auanti alcune altre cose, che per esser di poco momento,ò per esser cibi troppo vili,e poco vsati,non è necessario farne particular mētione;nondimeno non si cõuiene à mio giuditio di lasciar tant'abbōdanza,e tanta varietà di cibi senza il bere;siche anche del vino si dee dire alcuna cosa. se vogliamo dunque considerar la natura del tempo, nel qual si celebra la Quaresima,la qualità de'cibi, che si vsano, e la dispositione de' corpi,egli non si può negare, che non conuenga vsare vn vino,il quale sia di buona qualità,non picciolo, ma più tosto,che habbia spirito,non molto dolce, nè aspro, nō fumoso,nè con souerchia acqua indebolito. sù'l primo del mãgiare nō disconuiene vsare il primo bicchiere di vino grande,e confaceuole allo stomaco:è necessario nōdimeno fuggir' il rosso,se è di sustantia grossa,& astringente,percioche questo può causare oppilationi, render' il ventre più disubbidiente,esser più duro à passare,e col trattenersi più nello stomaco suaporare più facilmente alla testa,per altro l'esser'il vino rosso,ò bianco non è conditione tale,che debba impedir più l'vso dell'vno,che dell' altro, la molta varietà in tutte le spetie di cibi,e nociua, così poco vtile è nelle spetie delle be-
 uan-

uande, ſiche non ha da mutar vino in vn' iſteſſo paſto anzi nè anche mai, ſe ſi può, chi hà cura della ſua ſanità; ma ogn'vno in queſto habbia riguardo alla ſua vſanza.

Della Colezione. Cap. VI.

PER ſodisfare all'obligo del digiuno oltre all'aſtenerſi dalle carni, & da gli altri cibi, che dalle carni han dipendenza, ſi conuiene ſtar contento di prēder il cibo vna ſol volta nello ſpatio di tutto vn giorno, cioè di ventiquattro hore, nè ſi può in tutto queſto tempo prender altro, che poſſa dar nutrimento notabile almeno. Con tutto ciò la cōſuetudine hà introdotto di prēder qualche coſa di più la ſera in vece della cena. Queſto vſo è ſtato poi tollerato, nō eſpreſſamente approuato dalla Chieſa ſanta; ma è ben tollerato con molta ragione; perche & in riguardo della conſuetudine tenuta per tutto il rimanente dell'anno di mangiar due volte il giorno; & in riguardo della ſete; la quale per la conditione de'cibi vſati ſuole eſſer più, ch'in altro tempo moleſta, & in riguardo del ſonno era quaſi neceſſario oltre al prāzo prēder alcuna coſa di più la ſera in luogo della cena. Percioche in quanto alla conſuetudine ſanno i

Perche ſia lecito oltre al pranzo prendere quel poco di cibo anche la ſera.

Me-

Medici, esser cosa oltre modo dannosa à coloro, che sono vsati mangiar due volte il giorno ridursi à mangiare vna sol volta, non dico già che questo succeda così per vna sol volta il mese, ò la settimana ancora, che la persona ciò facesse, ma il far questa mutatione di subito, & per lungo tempo è cosa, com'hò detto, giudicata da'Medici pericolosa per la sanità; si che per issuggir questo pericolo era necessario sodisfare à questa consuetudine di mangiar due volte il giorno, con prendere in luogo della cena qualche poco di cibo, accioche la natura nostra quasi ingannata non si affligesse, e non sentisse il nocumento, che poteua arrecarle il tralasciar à fatto la cena consueta, percioche non vi è dubbio alcuno, che si come dal tralasciarla à fatto, la natura vsataci, & bisognosa ancora di souuenire all'indigētia dello stomaco haurebbe tirato ad esso stomaco delle superfluità con manifesto pericolo, continuando à tralasciarla per lungo tēpo d'incorrer in qualche notabile infermità, così dall'offerire allo stesso stomaco bisognoso qualche poco di alimēto si veniua ad euitare il detto pericolo, sēza però impedire, che la natura nō sentisse pur qualche mancamēto dalla minor quātità di cibo, che per la cōsueta cena le veniua offerta. Era ī oltre necessario il prēder la sera qualche poco

Rispetto alla consuetudine di māgiar due volte il di.

Hipp. de Vict. ratt. in Acut. num. 15. Galen. in comm. 2. eiusd partic. 22. Vallesc. Tarent. lib. 4. Philon. ij cap. 16.

Rispetto alla sete.

di cibo in riguardo della sete, perche ne' digiuni, non douendosi cenare, & mangiandosi nel prãzo più del solito, & vsandosi in esso cibi, che per lo più dan sete, si verrebbe à riportar gran nocumẽto dal bere, senza prẽder prima alcuna cosa di sodo, & è tanto vero questo, ch'io dico, ch'i cibi vsati ne' digiuni cagionano sete, che non che i salumi soli, le paste, i legumi, & gli altri cibi più grossi, & difficili da digerire cagionano questi effetti; ma gli stessi Pesci, che pur frigidi, & humidi di natura sono han seco l'istesso difetto, com'attestano alcuni Maestri di Medicina, & questo particularmẽte, perche tosto si corrompono. Ora non obligandoci la legge del digiuno ad astenerci dal bere, ne succedeua, che mentre hauessimo procacciato col bere di euitar la molestia, che la sete apporta, la qual certo è grande, poteuamo riportarne notabile nocumento, sapendosi da ciascuno per esperientia, quanto sia nociuo allo stomaco, & al tutto ancora il bere senza mangiare. adunque non senza ragione tollera la Chiesa santa, che per ammorzar la sete, che difficilmente si può tollerare, si prenda la sera qualche poco di cibo in luogo della cena. Finalmente in quãto al sonno era quasi necessaria questa picciola cena, percioche facendosi il sonno da' vapori alzati da i cibi presi nella cena, mancando i ci-

Rasis ad Mausor. lib6. cap.3
Arnald. de Reg. san cap.20.

Rispetto al sonno.

cibi, manca insieme la materia de'detti vapori, onde viene à impedirsi il sonno, senza il quale si sà, che nè l'huomo, nè altro animale può lungamente in sanita, & in vita durare, si che fù bisogno, che per questo rispetto si prendesse qualche cosa anche la sera, massimamente da quelli, ch'alla cena sono assuefatti, senza la quale difficilmēte possono dormire. Ancorche dunque l'obligo di digiunare ci prohibisca il prender altro nutrimento in tutto vn giorno, che quello, che si prende nel pranzo, è stato nondimeno per le sudette ragioni dalla Chiesa santa tollerato il prender qualche poco di cibo di più, pur che alcun debito riguardo vi si habbia, il quale dee esser tale, c'habbia rispetto alle già nominate cause, per le quali ciò è stato dall'vso introdotto, & dalla Chiesa tollerato. In quanto dunque alla consuetudine la quantità del cibo da prender la sera dee esser poca, essendo anche la poca, preceduto già il pranzo più del solito abbondante, sufficiente ad euitare gl'incommodi, & i pericoli, che poteuano temersi dalla mutatione della cōsuetudine. Poca ancora dee esser la quātità del cibo della sera, rispetto alla sete, perche essendosi nel prāzo, come si disse abbōdātemēte mangiato, cō poco cibo, volendo per la sete bere la sera, si euitano i nocumenti che potesse

Quantità del cibo della sera in riguardo della consuetudine.

Quantità rispetto alla sete.

arrecare il bere senza prender cibo. Et finalmente anche in risguardo del sonno dee questa quantità esser poca, percioche prendendosi il pranzo in maggior quantità del consueto, & in hora più tarda, & più vicina al sonno, ogni poco, che si prenda la sera basterà à dar materia ai vapori da eleuarsi al capo per cagionare il sonno. si che dalle cose predette chiaramente si vede, che per sodisfare all'obligo del digiuno, la quantità del cibo da prendersi la sera per le dette cagioni ha da esser poca, percioche altramente nè si può sodisfare al detto obligo, nè si hà quella cura, che si ricerca, anche per la sanità. Ma non picciolo dubbio vi è circa la detta quantità, desiderãdo ciascuno di sapere à che peso debba arriuare, & alcuni Dottori di Canoni à i quali tocca il decider questo punto, si son forzati determinarlo, ma sono tutti frà di loro di molto differente opinione. Io per quel ch'appartiene al Medico dirò, che sarebbe ben necessario formar sopra di ciò vna regola vniuersale tolta però dalle regole della Medicina, ma dirò prima, che questa quantità di cibo da prendersi in luogo della cena, non può esser l'istessa indifferentemente in tutti, percioche se per essempio determineremo, che questa quantità debbia esser di sei oncè; certa cosa è, che à coloro, che son di po-

Quantità in riguardo del sonno

poco pasto sarà souerchia, & à quelli, che di gran pasto sono, sarà poca, & alla medesima maniera à coloro, che han la testa secca, & difficilmente prẽdono sonno, ò che son di compleßione calida, e secca, ò patiscono sete assai, & son vsi à cenare abbondantemente sarà poca, & à coloro, che son di testa humida, di sõno facile, & di cõpleßione flemmatica vsi ad vna parca cena sarà souerchia, & così discorrendo per le altre conditioni, che possono concorrere nelle nature particulari. Non si può dunque la detta quantità ristringere ad vna comune regola, ma ciascuno dee prender tanto, quãto gli basti à sodisfare alla neceßità, che portan seco la consuetudine, la sete, & il sonno. Ma giudicherà alcuno, & non senza ragione, che questo non sia sciogliere il dubbio tornando il tutto in vno, nè potendo, ò sapendo sì facilmente ogni persona risoluersi à diffinire quel, che ricerchi la neceßità delle dette cose, si che debbiamo anche più innanzi rintracciare, come si possa altramenti aggiustare la detta quãtità all'obligo del digiuno. Vi sono stati alcuni Dottori, c'han detto poter ciascuno prenderla sera in luogo della cena cõsueta ne' giorni de' digiuni la quarta, ò al più la quinta parte di quel, che si mangia in vn pasto ordinario. Questa opinione certo sarebbe ragioneuole,

Quantità del cibo della sera ne digiuni come de finita

ma in alcuni, ch'in vn pasto mangieranno quattro, & cinque libre di cibo, sarà troppo eccessiua la quantità d'vna libra, nè sodisferebbe à questo il dire, che tãto sarebbe à chi è vso mãgiar in vn pasto cinque libre vna libra di cibo nella cena, quanto sarebbe à chi è vso mãgiar in vn pasto dodici, ò quindici once il prẽder di giunando nella cena tre, ò quattro once; perche non per questo si toglie, che vna libra di cibo non dia notabile nutrimento anche à colui, che suole mangiar quattro, ò cinque libre; non si potrebbe dunque mai con verità affermare, che prendendo questo stesso nella cena de' digiuni vna libra di cibo, lecitamente digiunasse, poiche in questa cena si hà religiosamente da fuggire il dar notabil nutrimento al corpo, & solo si hà da prender quel ch'è permesso, cioè prẽder vn poco di cibo in riguardo della consuetudine, della sete, & del sonno, senza ch'il corpo ne habbia à ritrarre notabile nutrimento, dal quale si prohibisce, ch'egli dal digiuno non senta poi quel mancamento del vigor naturale atto ad humiliare lo stesso corpo, cosa tanto ragioneuolmente affettata dalla Chiesa santa. Non si può dunque la quantità de' digiuni aggiustar con la detta regola, cioè che debbia esser la quarta, ò la quinta parte di quel che si mangia in vn pasto ordinario, se nõ

la

la limitassimo in qualche maniera dicendo, ch'ella debba esser la quarta,ò la quinta parte, come si dice, purche non passi la quantità di cinque,ò sei once. Ma se vogliamo hauer riguardo ad vn particolare,il quale è,che questa cena per niun modo si hà da prender per fine di dar nutrimento al corpo(con tutto che non si possa schiuare,che per poco,che si pigli,qual che poco non nutrisca.) certo è, che fuor di quella necessità,ch'apporta, come tante volte hò replicato,la mutatione della consuetudine, la sete,il sonno,tutto quello, che si prende di più rompe in tutto,& per tutto le leggi del digiuno,si che à poco si hà da ristringere la detta quantità,& benche in tutti non possa finalmente esser l'istessa,pure per determinar qualche cosa, diciamo, che si può aggiustare da quella quantità,che si suol prender nel principio della cena prima,che beuiamo; percioche essendo noi,& dall'hauer preso cibo assai nel prãzo,& dal calore,& dalle fatiche del giorno quali si siano stimolati doppo hauer preso ogni poco di cibo à bere più presto di quel che facciamo la mattina nel pranzo per le contrarie ragioni,non suole esser mai quella quãtità tale,e tãta,che possa darci notabile nutrimẽto & accrescere il vigore della natura, à pena arriuãdo per lo più al peso di quattro in sei once,

La cena ne'digiuni non si ha da prẽdere per ritrarne nutrimẽto.

Non

Della qualità de'cibi da prēdersi la sera.

Non potendosi dūque per la varietà de'sug getti altramēte che come si è detto, diffinire la quantità del cibo, che si permette la sera de i degiuni in luogo della cena, passiamo à dire alcuna cosa della qualità de'cibi da potersi vsare nella detta occasione, Nō hāno alcuni Dottori fatto in questo molta riflessione, ma purche quel che si prēde nō ecceda la qualità da loro determinata di tre, ò quattro, ò cinque, ò sei once secōdo la varietà delle loro opinioni, par che tacitamente habbian voluto dar piena licenza di prēder qualsiuoglia spetie de'cibi ne' digiuni cōcessi. ma non vi son mācati di quelli, che hauno hauuto anche alla qualità de'cibi riguardo, affermando con molta ragione, che debbian esser di tal natura, che non seruano per reprimer la fame, & dar nutrimēto, & vigore al corpo, tali sono l'herbe, & i frutti, de'quali soli veramente si debbono seruir coloro, che desiderano osseruare il digiuno, come son tenuti, si che si potrà mangiar tre, ò quattro bocconi d'insalata fatta di alcun'herba, ò di alcuna radice cotta, ò cruda, che si sia, & qualche frutto, come sarebbon l'Vliua, le Pera, le Mela, le Noci, le Mādole, i Pignoli, i Pistacchi, i Fichi, l'Vue passe, il Zibibo, & altri tutti māgiati con l'aggiunta del pane in modo, che la quantità non sia tanta, che satij l'appetito, per che ancor che l'her-

l'herbe,& i frutti per lo più di poco nutrimẽto sieno, nondimeno mangiati in quãtità empiono essi ancora lo stomaco, & reprimono la fame, la qual cosa ne'digiuni si hà la sera studiosamente da fuggire, non potendosi dal digiuno ritrarre vtilità alcuna per la salute dell'Anima, s'il corpo non ne sente qualche mancamẽto, onde poi ne segua l'afflittion della carne Ma se si dee ne'digiuni la sera astenersi da'cibi che molto nutriscono, perche dirà alcuno, si concede il pane, ch'à par d'ogn'altro cibo nutrisce? Rispondo, che ciò si permette sì per ragion della consuetudine, & sì per poter con minor nocumẽto bere, sì anche per render l'herbe, & i frutti manco nociui di quello, che mangiati senza la cõpagnia del pane posson essere.

Come debbano reggersi coloro, che per alcun natural difetto potessero riportar nocumento dalla Quaresima. Cap. VII.

NON voglio io quì ragionare dell'infermità, alle quali può esser notabilmente nociuo il vitto della Quaresima, perche com'altre volte ho detto, oue dall'osseruãza di qualsiuoglia conditione del digiuno l'huomo possa riportare qualche nota

bile

bile danno della sanità, egli è in tutto, e per tutto da questa obligatione disciolto; e per questo le infermità di qualche momento, o alcune cattiue dispositioni naturali, non apportano in ciò dubbio alcuno. ma sonoui alcune nature, che s'offēdono bene da questa ragion di viuere; le quali nondimeno volendo possono schifare ogni offesa, senza così di subito rōper que'vincoli dell'obligo dalla Chiesa impostoci: percioche alcuni non più tosto si sentono da questi cibi in qualche maniera offendere, che senza cercar d'altro rimedio, troppo timorosi della propria salute, o poco curiosi dell'osseruanza de'diuini precetti, tralasciano subito à fatto il digiuno, tornando all'vso delle carni, e de gli altri cibi ne'digiuni interdetti. Voglio dunque io à costoro insegnare, pur ch'alieni dall'esser in questo ammaestrati non sieno, come senza trasgredire l'osseruanza del digiuno Quaresimale, possano esser liberi da qualsiuoglia pericolo, che da esso potessero per alcun tempo aspettare.

Impedimēti, che possono auuenire nell'osseruanza del digiuno.

Son dunque primieramente più cause, che posson dar impedimēto in sodisfare a quest'obligo oltre ad alcune infermità; frà queste è l'età, ò la complessione, ò la fatica souerchia: l'età ò è troppo tenera, come quella de'Giouanetti da i sette anni fino à i diciotto, ò venti,

ouero

ouero è già infiacchita come quella de' Vecchi, massimamente passati i sessanta anni. la cõplessione può esser anch'essa di tale natura, che da vn simil vitto possa esser grauemẽte offesa, se niun riguardo vi s'haurà, e questa ò è malinconica, ò flẽmatica, ò collerica, perche la sãguigna difficilmente può à questa cosa dar' occasione alcuna. la fatica ò è sola del corpo, ò è solo dell'animo, ò dell'vno, e dell'altra insieme.

Giouinetti, come debbano viuere ne i digiuni.

Parliamo prima dell'età; i Giouanetti, com'io dissi, che hanno molto calore possono essere offesi e dalla qualità de' cibi, e dalla quãtità loro offerta minore del lor bisogno, se dalla qualità de' cibi questo auuiene indifferentemente vsati sarà necessario ritrargli da quelli, da' quali stimano esser offesi, e si han da elegger quelli, che più alla lor natura si confanno: e perche questa età hà di molto nutrimẽto bisogno, si han questi tali da nutrire con cibi di molta sustantia, & abbondantemente, purche lo stomaco possa sofferirlo, e per dirla in poche parole si debbono regolare conforme a quello, che diremo trattando del vitto delle complessioni biliose, cioè calde, e secche. ma se il tardar del mãgiare della mattina, ò lasciar la cena la sera sarà a costoro nociuo, questo prima ad alcuni segni si conoscerà, perche se di subito in qualche infermità nõ cadono, gli vedrai

prima

prima diuenir malinconici;perder quella prõtezza d'animo, che a simile età si conuiene, smagrirsi,impallidirsi,smarrir il sõno,hauer sete,diuenir pigri nelle loro attioni. & andãdo più auanti, esser soprapresi da alcun leggiere fastidio di stomaco, nè saper'essi stessi ridire quel,che si habbiano; e tutto auuiene perche la Natura nõ hà quel nutrimento, che le basti à sostenersi nel suo vigore. e non è dubbio alcuno,ch'oue tanto auanti si sia andato, sia necessario forzargli a lasciare in tutto, e per tutto il digiuno,offerendo loro le carni,e gli altri cibi di maggior sostentamento. ma se la cosa non è ita ancora tanto oltre, ma da alcuni segni più leggieri,si può di ciò ragioneuolmẽte temere,all'hora basterà,ch'osseruino il digiuno rispetto alla qualità de'cibi,e prendano de'cibi Quaresimali quella quantità,che sia loro sufficiente,permettẽdo, che anche con le coletioni,e con le merende (se così il bisogno richiede) souuengano alla loro necessità.

Il vitto de' Vecchi ne' digiuni.

A coloro, che già sono di età matura, cioè, che si accostano a i sessanta anni, ò anche gli superano,si ricerca vn modo di viuere simile a quello,ch'appresso io dirò,conuenirsi alle cõplessioni fredde,& humide; ma con riguardo, e con differenza tale,ch'à questi si dieno cose di maggior nutrimẽto,ch'a quelli; nè si tema à

que-

questi offerir le cose, ch'in qualche maniera vmettano, cominciandosi già la lor natura à disseccare quanto all'humido radicale, bēche quanto all'humido superfluo più humidi diuēgano. nè si tema in questa età l'vso de' pesci, per cioche, se crediamo ad vn gran Maestro di Medicina; anzi dico à molti graui Medici i pesci buoni son cibo appropriato a Vecchi, ma percioche non possono questi prendere in vna sol volta quanto loro fà di bisogno per sostentarsi, perche non possono concuocere se molto prendono, hauēdo il calore debole, egli è necessario, che la sera si nutriscano di alcuna cosa di sustantia: tale sarà vn pancotto con latte di Mandole, ò di seme di Mellone, e Zucchero ò vn Mandolato sēplice con lo stesso Zucchero, ò il Pane in maggior quātità accompagnatò con alcun frutto di sustātia buona, ò anche con alcun pesciolino arrosto, misurando il tutto con la quantità nel digiuno concessa, purche questa sia loro sufficiente, potendo altramente la detta quantità discretamente superare, auuertendo nientedimeno, che l'vso de i pesci a' Vecchi, che per altro son sani, e robusti non può esser, come dissi, nociuo, ma à quegli, che son deboli, & infermicci, e patiscono alcuni particulari difetti recati dalla stessa vecchiaia, quando truoua i corpi poco sani, non può esser

Galen. de succ. bon. & vit. c. 3. & 9.

esser se non dannoso;onde si come i primi non debbono per ragion dell'età temerne,così i secondi per ragion delle dette malattie se ne debbono in tutto,e per tutto astenere;onde quel,che fin quà de'Vecchi si è detto,non per li secondi,ma solo per li primi farà proposito.

Complessioni calde, e secche.

Oltre all'età anche le particulari complessioni possono,non hauendoui il debito riguardo, esser cagione di qualche dãno alla sanità nell'osseruar'i digiuni.e prima la cõplessione calda e secca,può hauer'in questo colpa.gli huomini di questa cõplessione son di corpo magri di carne asciutta,di statura alta,di colore,che dà nel gialletto,di membra grandi, di attione sollecita,e pronta,percioche hanno il calore grãde,dal quale tutte le suddette cose à questa maniera procedono con altre,che nõ è di mestiere per hora più innanzi ricordare.han dunque costoro necessità di cibi,che più saldo nutrimento danno,perche da i più leggieri non ritraggono nutrimento sufficiente,onde,se per altro rispetto non se ne debbono astenere si posson loro concedere i legumi migliori,e forse anche quelli,che non così sani sono stimati,le paste,i pesci più duri à digerire, nè solo quelli di scaglie ricoperti, ma ancor quelli, che son vestiti di scorza,ò di osso.dall'altra parte hannosi à tener lontani dall'vso de'salumi e dal-

e dalle cose dolci, e di tutte l'altre, che possono molto riscaldar' il sangue, e cagionar sete. A questi gioueranno particolarmente l'insalate di lattughe, e di altre herbe frigide, le mineстre ancora di herbe, e massimamente di quelle, che men calide sono, e saran molto loro à proposito quelle fatte cō latte di mādole. I pesci lessi per queste nature saran migliori che gli arrosti, e ch'i fritti, men nociui de' fritti sarāno i guazzetti cō pochissime spetie, le gelatine, & i marinati, nè solo i pesci, ma ogn' altro cibo quanto è più semplicemēte condito, tāto sarà à queste nature più vtile: possono sicuramēte vsar' i frutti freschi, e de' secchi le passarine acide, i Zibibi nō molto dolci, le Pesche; de' Cardi, de' Carciofi teneri possono prendere tēperatamente; ma sopra ad ogni cosa in questa spetie di cibi da' Tartufi debbono astenersi.

Complessioni fredde, & humide.

Le complessioni fredde, & humide sono per la poca virtù del natural calore à le predette cōtrarie: gli huomini, che di questa cōplessione sono, han le carni molli, il corpo grasso, son di statura mediocre, di colore bianco, pigri nell'attioni, e nello stesso parlare, sonnacchiosi, e lenti in tutte le cose. A questi molto si confaranno i cōditi col Mele presi su'l primo del māgiare, e così ancora l'vso moderato de' salumi. ma sarāno loro contrarie l'herbe, mas-

ſimamente crude,e fra eſſe quelle,che più fred de di natura ſono,come la Lattuga,la Porcacchia,il Creſpigno, e l'altre : fra le mineſtre i legumi ſi haueranno da coſtoro da vſar di rado, e men nociue frà eſſi ſaranno i Ceci,ch'alcuni de gli altri . Dell' herbe potranno vſare in mineſtra il Cauolo,i Lupoli, gli ſparaci, le Borragini,i Finocchi,e douranno bandire in tutto,e per tutto le paſte,frà i peſci eleggeranno quelli,che più ſecchi di ſuſtantia ſono, come la Triglia,l'Orata,lo Scombro,il Cappone, l'Ombrina,lo Storione , la Linguatta , lo Scorfano , il Luccio,il Drago detto Tragina,il Coruo,& altri ſimili,& hanno da fuggir la Tinca,l'Anguilla,la Murena,la Lampreda,il Ceſalo, il Barbo, lo Squaro,e s'altri à queſti ſimili ve ne ſono,e ſempre più toſto far'elettione de'peſci di Mare, che de'Fiumi,ò de'Laghi,e più di quelli,che fra le pietre,& i ſaſſi dimorano,che degli altri. queſti poſſono vſar meglio il fritto, e l'arroſto, ch'il leſſo,ò il guazzetto,e meglio,e più ſicuramente le cōditure cō mele,aceto,e ſpetie , che cō olio,& vntumi,onde i marinati,e gli addobbi per coſtoro vtili ſarano,ma ſaran loro dãnoſi tutt'i cibi di paſte,com'ancora i frutti crudi-e maſſimamēte i più freſchi conſeruati. le confetture,& i canditi doppo il paſto poſſono eſſer loro gioueuoli, e ſpecialmente di coſe , che riſcal-

ſcaldino, e rompano le ventoſità.

Compleſſioni caldr,& humide.

Alle cópleſſioni ſanguigne ſi cóuiene vn vitto temperato per quanto cóporta ſimil natura di cibi. Queſte rendono gli huomini di ſtatura grande, anzi che nò, di habito buono, di colore rubicódo, di faccia allegra, di coſtumi affabili, e che amano facilmente; non ſi vuole da queſti eccedere nell'vſo delle coſe calde, come ne anche delle humide. Il digiuno à queſte nature, benche molto più alle ſopranominate è da tollerare, non han biſogno di cibi di gran nutrimēto, anzi, che da quelli, che tali ſono ſtimati, debbono più che da gli altri aſtenerſi, e per altra parte far'elettione di quelli, che poco nutriſcono, de'quali ſi è già nel preſente capitolo ragionato; ma quelli principalmēte debbono allōtanar dalle menſe loro, che poſſono molto ſeme generare, perche gl'iſteſſi ancora generano molto ſangue. ſerua à coſtoro per antipaſto alcun ſalume de i migliori; e ſia in poca quantità, nè ſi curino prendere auāti ad eſſo alcuna delle coſe cōdite, che nominammo, ò di quelle, che riſcaldano lo ſtomaco, e ſoccorrono alla languidezza dell'appetito, ſe per altro nō ne hanno neceſſità, mãgino alcuna mineſtra di herbe, come di Lupoli, di Borragine, di Spinaci, d'Endiuia, ò alcun legume di quelli, che cuocendoſi più preſto, ſouerchiamente nō

nutriscono.de'pesci vsino quelli, che son men duri à smaltire non perche il lor calore non sia sufficiéte à smaltirli, ma perche nutriscono molto più de gli altri, come sono l'Ombrina, lo Storione, la Laccia, il Tonno, il Dentale, l'Orata, migliore per essi sarà la Sarda, l'Alice, il Capone, la Linguatta, ò Sfoglia, la Spigola, il Barbo, lo Squaro, la Trotta, l'Agucchia, e la Triglia ancora. non son da lodare per questi tali le conditure affettate, ma più tosto le semplici, come il fritto, il lesso, e l'arrosto, e se pure altre ne vogliono, le gelatine, gli addobbi, & i marinati, ma cõ minor quantità di spetie nõ sarãno dannosi. Dell'altre cose vsino moderatamẽte, nè molto si riempiano, ma sopportino in qualche parte l'incommodo della fame, anche con tralasciar'alcuna volta la coletione della sera, perche così meglio sodisfaranno all'obligo, al quale son tenuti, e meglio ancora proue deranno alla lor sanità.

Complessioni fredde, e secche.

Molto differente da questo dee esser'il viuer delle cõplessioni malinconiche, le quali più tosto humettare si debbono, che disseccare. queste fanno gli huomini di picciola statura, di carnagione bruni, di pelo nero, di costumi difficili, à costoro le cose salate son dannosissime, siche debbono ò molto parcamente, ò in niuna maniera vsarle, e percioche hãno anche il calore

debole, egli si hãno ad offerir loro cibi di facile digestione, e di buon nutrimento; possono vsar l'herbe, le quali men da biasimare son stimate, e spetialmente le Borragini, le Buglosse, le Lattughe, i Luppoli, le Cicorie, i Crespigni, l'Endiuie, & altre; ma più cotte, che crude, per renderle men ventose di quello, che sono, essendo che queste complessioni sieno per lo più piene di ventosità, il che come auuenga, mentre e fredde, e secche sono, non è luogo questo da dar ad intender à chi si sia. si dieno à costoro quei legumi, che più leggieri, e men ventosi sono, e non malinconici. frà tutti sarà à proposito il Farro vero, il Riso, i Ceci, e pochi altri, vsandogli à cuocere nella maniera altre volte accennata. Migliori de' legumi saran le minestre di pane, ò col brodo de' pesci, ò con latte di Mandole; ò di seme di Mellone, ò di Pignoli. le conditure di questi tali sieno delicate, con pochissime spetie, e si fugga in esse principalmente l'Aceto, e gli altri agrumi, ma molto più quello, che questi, per questa ragione debbono fuggire i marinati forti, e gli addobbi, e le gelatine forti, & anco il fritto. vsino il pesce lesso, ò arrosto nella graticola, ò nello spiedo, le gelatine, & i marinati dolci. de' pesci eleggano quelli, che di buon nutrimento sono, e facilmente si digeri-

scono, che già altre volte habbiamo nominati. delle paste non vsino se non di rado, essendo tutte ventose, nondimeno vsandole sieno lieuite, & intrise con latte di Mandole, il qual condimento è loro molto confaceuole in qualsiuoglia sorte di viuanda, che se ne seruano. que' frutti, ch'in questi tempi freschi si truouano, possono andar con gli altri cibi, che alcuna volta si possono prendere come le Pere, le Mele, l'Vua appesa, e frà quelli, che secchi si conseruano, l'Vue passe, ò cotte, i Zibibi, i Fichi, e gli altri, frà quelli, che hanno il nocciolo le Mandole, i Pistacchi, & i Pignoli, delle confetture mangino quelle, che più cordiali sono, come ancora de i canditi, che non possano molto la lor complessione rasciuttare. non si conuiene à huomini di simil conditione, che no'l può la Natura sofferire mangiar molto in vn pasto; siche oue si veda nuocer loro manifestamente il pranzo troppo abbondante, e la coletione troppo scarsa, potranno per poter' osseruar l'altre conditioni del digiuno, lecitamente mangiar meno la mattina, e la sera prender qualche cosa di più di quello, che viene comunemente conceduto. Doueua io quì soggiunger alcuna cosa della fatica, ma mi riserbo à parlarne nel fine del seguente capitolo.

Delle particolari indispositioni, alle quali i cibi Quaresimali possono nuocere, e per qual maniera si possa schiuare il nocumento.
Cap. VIII.

E alcuno vi è, che per colpa di cotali particulari indispositioni tema l'vso de' cibi di Quaresima, e per nõ saper come schifar'il danno temuto da essi, è stato solito per l'addietro col parere de' Medici, e con la licentia di coloro, che posson darla, tralasciar l'osseruãza del digiuno Quaresimale; questi, se vorrà per mio consiglio nel tẽpo auuenire gouernarsi, potrà senza timor d'offender la propria sanità, meglio sodisfar'al debito della cõscientia: certo è cosa degna di graue riprensione il chiedere, come tutto dì da alcuni si vsa, per leggierissime cause, esser sciolto da quest'obligo; ma è da biasimar'assai in coloro, i quali a' Medici per consiglio ricorrono, che nõ richiedono i Medici per consigliarsi, ma più tosto per cõsigliar loro, che cõdescendano à quel ch'essi dimandano. I Medici poi senz' attendere ad altro, purche richiesti sieno, per niun modo soglion negare quanto loro vien richiesto; ma da gli vni, e da gli altri manifestamente, e grauemente si erra; lasciamo nondimeno star

questo,e vegnamo à porre in essecutione quã-
to nel titolo del presente capitolo si promet-
te, osseruando in parlar dell' accennate indi-
spositioni l'ordine stesso,che tengono le mem-
bra del corpo dal capo incominciando.

Dolori di testa.

Adunque se alcuno è soggetto à dolori, ò
grauezza di esso,è da veder prima,se da humo-
ri caldi,ò freddi questo gli auuenga; nè parlo
hora se nõ di quei dolori, che nella testa per
propria colpa si fanno,nõ per colpa d'altra par
te. Hanno tanto questi, quanto quelli alcuni
proprij segni da'Medici molto ben conosciuti.

Dolori da causa calida.

se gli humori son caldi,il dolore è acuto, la te-
sta istessa si sente calda,il viso vien rosso, & in-
fiãmato,ò tinto di pallore;si senton nella par-
te,che duole punture,ò battimẽti di polso, lé
tempie spesseggiano in battere,il sõno s'impe-
disce,la sete molesta, & il dolore nel maggior
caldo del giorno si accresce, la notte si viene
scemando. All'incõtro,se gli humori son fred-

Dolori da cause frigide.

di il dolore è graue,la testa si sente fredda,il vi
so imbianchisce,ò di color piombino diuiene:
euui inclinatione al sonno,ò almeno vn cotale
sbalordimento,senza poter dormire, non si fà
sentir la sete,e nella notte,e ne' tempi più fred-
di il dolore vie più s' aggraua. Al medesimo
modo auuiene,che quello si sueglia dalle cau-
se,che riscaldano,come sono il molto esserci-
tio,

tio,il sole,il vino,l'vso delle spetie, e degli altri cibi più caldi;questo dalle cause,che raffreddano come l'otio,l'andar di notte,il bere dell'acqua; l'vso de'cibi freddi; & humidi. e come sono le cause dell'vno all'altre contrarie, così l'vno il modo di viuere contrario all'altro dee hauere. Nel dolore,che procede dalle cause calde,si conuien fuggir le cose col Mele condite,le Spetie, i Salumi,l'herbe calde, & in particolare il Petrosello, l'Appio, il Senolo;il Cauolo,i legumi,che molto alla testa suaporano,l'Olio, il Mele,& il molto Sale.delle cōditure si dee fuggire il fritto, e l'altre, che molto dal calore del fuoco si disseccano;come quelle,che nel forno, e nelle tegghie si fanno. più confaceuoli sarāno i lessi,& i guazzetti, i marinati cō poco aceto,e pochissime spetie,e le gelatine,e gli addobbi,si debbono bandire l'Aglio, le Cipolle, le radici dell'herbe più calde, e fra' pesci, l'Anguille,le Tinche,e gli altri di cattiuo nutrimēto; de'frutti son da fuggir quelli,ch'il nocciolo hanno,se nō forse la Mādola,e specialmēte sõe da biasimare le Noci,i Pistacchi,& i Pignolino; gli altri si può moderatamente vsare,purche de'Fichi secchi si prenda di rado;percioche questi hanno vna cotal proprietà naturale di cagionar dolore di testa,la quale viene ancora attribuita all'Vue secche. son da fuggire inoltre i

Regola pe'dolori da causa calda.

Galen. de Alim. sa.

Tar-

Tartufi,perche non solo come caldi; ma come vaporosi di leggieri possono suegliar di nuouo il male; nè si vuol prender'in copia delle confetture,e moderatamēte vsar'i canditi:di alcuni frutti di natura frigidi,ò tēperati,come sono le Pesche,le pere,l'Azarole,e le Cotogne. Il vino,che cōuiene in questo caso sia di color bianco,ò cerasuolo,sottile di sustātia: di forza leggiere,che più tosto di sapore sia asciutto,ò brusco,che dolce,ò se pure coloro, che à simil dolore son soggetti,sono dell'acqua amici,e possono senza nocumēto alcuno con essa ammorzar la sete,maggiore vtilità da questa riporterāno, che dal bere il vino, con tutto, che la qualità de'cibi soglia più il vino,che l'acqua richiedere. Nel dolore,che procede da causa frigida, si tralasci l'vso dell'herbe,e massimamente frigide,e più di tutte della Lattuga.auanti il māgiare sono à proposito le cose col mele condite,e con spetie,ma non in molta quātità.de'salumi si può vsare anche con vtile. dell'herbe, puossi operare il Luppolo,la Borragine, il Ramerino, la Saluia,il Finocchio,e così ancora, le radici di quasi tutte,ma fuggir si debbono il Petrosello,l'Appio, & il Senolo ancorche calidi sieno. De'pesci si debbono scegliere i meno humidi,anzi i più caldi,e secchi, il Luccio, la, Spigola,la Tragina,la Sfoglia,la Triglia,lo Scor

Regula, pe'dolori da causa frigida.

fa-

fano,il Capone,lo Scombro,l'Orata, l'Ombrina, lo Storione, e lasciar da parte il Cefalo, il Barbo, lo Squaro, il Merluzzo, l'Anguilla, la Lãpreda,la Murena,e con questi anche la Laccia,percioche riempie la testa,onde cagiona sonno;ma più di tutti si hanno à fuggire le Testugini,e massimamente d'acque,le Lumache, e le Ranocchie, e gli altri men buoni. si vuol tralasciare per lo più fra le conditure il lesso, & il guazzetto, & vsar l'arrosto in qualsiuoglia modo;che si sia,il fritto, il marinato, e gli addobbi.l'vso delle paste di qual si sia maniera è nociuo,e così ancora de'frutti crudi, non già de'secchi,se nõ forse de'Fichi;ma sopra ad ogni cosa i Fonghi si hanno in tutto, e per tutto da abborrire. Dessi bere vn vino non fumoso,ma pieno,bianco,e sottile, più tosto dolce, che di altro sapore, non però sì dolce, che possa nuocere allo stomaco,ò far altri cattiui effetti.Hor questo ch'io ho detto quanto al riguardo,che si dee hauere alla varietà delle cause,donde il dolore ha origine, dee hauer luogo ancora in tutte l'altre cattiue dispositioni del corpo,delle quali io parlerò,il che ho voluto da prima auuertire per non hauer tratto tratto à replicare l'istesse cose.

Vetrigini

Simile regola di viuere han dà osseruar coloro,che facilmente dalle Vertigini fussero sopra-

prapresi;le quali,se per colpa dello stesso capo si faranno,saran conosciute per gli stessi segni di sopra raccontati,se da humori, ò vapori più caldi,ò più freddi vengano risuegliate;ma vi son niente di meno alcuni particulari cibi,ch'a questo accidente dan cagione subitanea,&euidente,e generalmente tutte le cose, che facilmente al capo suaporano sogliono in questo hauer colpa; tali sono le Spetie, l'Aglio, le Cipolle,i vini grandi,la Lattuga,il Cauolo, buona parte de'Legumi,& altri;onde,ò che la causa,che genera la vertigine sia calda,ò che sia fredda,egli si vuole molto all'vso di tali cibi hauer l'ochio con questo riguardo.che nelle cause calde tanto più si fuggano con maggiore studio i caldi, & i freddi si vsino discretamente;nelle cause fredde si fuggano à tutto potere i freddi, e si vsino moderatamente,e di raro i caldi. ma più particularmente parlando sogliono,come dissi,alcuni cibi di lor propria natura cagionar le vertigini,come fra l'herbe il Cauolo, il Petrosello,il Senolo, l'Appio,e la Lattuga, e la Ferula; fra'legumi le Faue;le Lenti,& i Fagiuoli;fra pesci la Tinca,l'Anguilla,il Polpo,la Seppia, il Calamaro, e fra le parti de'pesci il grasso; tra frutti le Noci, e quasi tutti, che hanno il nocciuolo;fra'condimenti gli Vntumi, le Spetie, la Sapa;si che se bene si vuole in tutte le cose di

sopra

ſopra nominate hauer auuertenza di non farſele famigliari, pur in queſte vltime maggior riguardo hauer ſi conuiene il qual riguardo ſi richiede ancora nel bere, perche i vini groſſi potenti fumoſi, dolci, roſſi cupi, odoroſi offendono grauemente il capo, imbriacano, e riſuegliano facilmente le vertigini in coloro, che ſoggetti vi ſono, ſi che ſi debbono elegger i vini, i quali habbiano qualità alle ſudette cõtrarie. Nella debolezza & infermità de'nerui, che ordinariamẽte da materie flemmatiche, ò malinconiche ſuole cagionarſi, mentre ancora l'infermità è leggiera, deeſi vſar diligenza, accioche dal traſcurar la regola del viuere in queſti tempi, maggiore non diuẽga, perche all'hora è in tutto, e per tutto neceſſario di mutar'il modo di viuere, eſsẽdo tali indiſpoſitioni troppo vrgenti, ſi hauerà dunque molto riguardo à non ſatollarſi di ſalumi, ma prenderne moderatamente; ſi vuol eſſer poco amico dell'herbe crude, e maſſimamẽte di quelle, che frigide, & humide di lor natura ſono, ò malinconiche. i legumi piggiori debbono fuggirſi à tutto potere, cioè le Faue, la Lẽte, la Cicerchia, & i Fagiuoli, e più toſto ſi ha da vſare qual ſi ſia de gli altri conditi con Saluia, e Ramerino. le ſpetie ſi vogliono molto diſcretamente operare, & è in queſti caſi da lodar più l'arroſto, ch'il leſſo, il frit-

Debolezza, e malattie de nerui.

fritto meno di questo, e più di quello. il condito ne'pasticci nō è in tutto da fuggire; ma sopra ad ogni cosa si vuol quelle cōditure abborrire, che l'Aceto riceuono, e molto più lo stesso Aceto, non vi hauendo cosa, che a'nerui sia più inimica, che questo condimento, e le gelatine sieno tutte più tosto dolci; percioche anche gli altri agrumi son poco de'nerui amici. I pesci si han da eleggere di carne asciutta, e che non habbiano con se molte superfluità, come son quelli, che nominai di sopra, trattādo del viuer di coloro, che son soggetti a' dolori del capo, che da causa fredda habbiano la loro origine, bēche da quel numero sia necessario tor via la Triglia, la quale è stimata dal comune Maestro de'Medici pericolosissima in quel male, che chiamano sacro, e noi diciamo caduco, & vn'altro grauissimo scrittore naturale vuole, che questo pesce sia de'nerui inimico; ma oltre à questo hà co' nerui la medesima inimicitia, forse anche maggiore, il Cefalo detto Mugile, l'Anguilla, e l'Occhiata detto Melanuro, à i quali si può aggiūger la Tinca e la Lāpreda. vogliono, ch'il calamaro ancora indebolisca i nerui, nè saprei dir se ciò per alcuna natural proprietà possa auuenire, ò perche forse essendo di dura digestione, generi delle materie crude atte à produrre simili mali, oue per altro ne'corpi

Hipp, de morb. 5. num. 3.

Plin. l. 32. ca. 10.

Hipp. loco cit.

pi

pi vi concorra la dispositione. De'frutti è necessario in questo caso fuggir quelli, che molto riempiono la testa, & i crudi, e massimamente le Mele, che per vn certo loro occulto vitio nuocono a'nerui, come insegna vn Greco Autore. son anche poco da lodare quelli, ch'hanno il nocciuolo, ma più di tutti si hanno à biasimare le Noci, perche non solo offendono la testa notabilmẽte, ma secondo, che vuole vn sottilissimo Filosofo, e Medico, mangiate copiosamente, cagionano paralisia nella lingua; ma più di queste ancora sono dannosi i Tartufi, che mangiati spesso, & abbondantemente cagionano il mal caduco, e l'apoplesia, che volgarmente chiamano la goccia, come n'insegna vn'Autore Greco.

Sim. Seth. de Alim.

Auerr. 5. coll. c. 4.

L'vso del vino oue i nerui patiscono suol esser molto temuto, ma pure se senza di esso nõ si può fare, si dee operare discretamente, e dee esser leggiere, non fumoso, non acido; di sapore, che chiamano comunemente asciutto, e sia con alcun'acqua medicinale ben temperato.

Sim. Seth. de Alim.

Ma se alcuno ha timore per la debolezza della vista, ch'i cibi de'digiuni possano maggiormẽte peggiorarli questo senso, hauuto prima riguardo alla causa, dalla quale ella procede, se sarà per copia di humori freddi, e flemmatici, si haueran da osseruare l'istesse cautele nella-

Debolezza di vista.

ra-

ragion del viuere,ch'io dissi hor hora nel parlar di quel dolor di testa, che da simili humori vien cagionato,sì veramente, che s'habbia riguardo à non vsare alcune cose,le quali benche di fredda natura non sieno,indeboliscono ò intorbidan pure con vna certa lor proprietà il senso del vedere, onde conuiene per ogni maniera fuggirle, ò che la causa del male sia calda,ò che sia fredda,ò d'altro modo, e sono quelle,ch'io appresso nominerò;e prima di tutte è la Lattuga,ch'in questo caso si vuole come il veleno fuggire, e l'istesso si ha da fare della Porcacchia, del Cauolo, se diamo fede ad autori grauissimi,che questo vitio gli oppõgono. benche non vi mãchi scrittor al par d'altri graue,che voglia il contrario. la Porcacchia è del vedere poco amica,& oltre à quest'herbe molto è stimato al vedere nociuo l'Aglio,e doppo esso anch'il Porro, benche allo'ncontro vtile sia stimata la Cipolla;De' Legumi poi(benche tutti sieno incolpati)sono per gli occhi più biasimati le Faue,& i Fagiuoli,e più di tutte la Lẽte,vogliono di più alcuni grauissimi autori antichi,che fra'pesci la Triglia sia al vedere poco amica.ancorche a gli altri pesci tutti sia attribuito il medesimo difetto da'Medici; ma tra i frutti vengono incolpati i Pomi dolci, e così ancora l'Vliue mature,e nere,e fra'condimen-

Gal. lib. 2. de Alim. c. 44. Seth. de Alim. Dioscor. Hipp. l. 2. de ript. n. 14. Plin. l. 20. c. 6. Sethi. de Alim. Hipp. loco cit. Gale. vbi supra. Diosc. l. 2. cap. 24. Plin. l. 32. cap. 7. Hipp. l. 5. de morb. vulg. nu. 23.

menti l'Aceto. Tutte queste cose dunque deuonsi fuggire ogni volta, che per qual si sia cagione la vista sia offesa: ma s'ella è debole per la scarsezza degli spiriti, non già perche eglino troppo grossi, e torbidi sieno, all'hora si vuol prender nutrimento lodeuole, & eleggere que' pesci, che meglio, e più nutriscono, pur che altro in contrario non vi sia. son da fuggire i pesci fritti, ò troppo dal fuoco rasciutti, e massimamente quelli, che sopra gl'ignudi carboni si cuocono. sarà più gioueuole il mangiar l'arrosto, e doppo questo il lesso, & il guazzetto, pur che non vi si operi molto olio; ne' cōdimenti in vece di Spetie si vsi il Finocchio secco, e del fresco si può anche vsare in qual si sia marinatura. Il bere in questa indispositione sia vino biāco sottolissimo, e chiaro, si fugga il dolce, e sia grato allo stomaco. Ma se alcuno patisce debolezza nell'vdito, la quale per lo più da materia, ò ventosità grossa, e fredda suol procedere, non ha da discostarsi dalla regola altre volte ordinata ne' mali, che hanno origine da simili cause.

Plin. l. 23. cap. 3. Seth. de Alim.

Alcuni sono, che ritruouandosi soggetti alle distillationi della testa, le quali, ò alla gola, & alle fauci, ò al petto molte volte son molestissime hāno gran timore dell'vso de' cibi Quaresimali, e non senza ragione, ma oue non vi sia

Distillationi della testa.

il mal presente,ma solo la tema del futuro,possono senza vscir dall'obligo del digiuno ,schiuar col debito riguardo ogni pericolo . sono dunque le materie,che dal capo alle parti spiritali distillano,ò calde,e sottili,e salse;ò calde, e grosse, & anche salse,ò amare, ò son fredde, e sottili,ò fredde,e grosse,& insipide. tutte sono da stimare assai, ma molto più quelle , che son calde,e sottili,e salse, e fra queste più quelle,ch'al petto precipitano,percioche vlcerano facilmente i polmoni, e generano con l vlcere di questa parte anche la febbre Ettica;ma non è dubbio alcuno , ch'in questo caso non può hauer luogo l'osseruanza del digiuno, e massimamente della Quaresima,mentre tuttauia la distillatione è pertinace, e molesta; ma s'ella non è tanto noiosa,e solo alle volte suol risuegliarsi,e l'huomo teme col vitto Quaresimale di non più irritarla e desidera nondimeno osseruar il digiuno,all'hora potrà reggere il suo viuere con la seguente regola.nè dee per mio auuiso parer duro ad alcuno il soggettarsi a' precetti della Medicina , perche l'anima se ne approfitti,mentre, che sì diligenti siamo in osseruargli per saluare il corpo.dunque l'vso dell'herbe crude essendo in questa indispositione nociuo si dee in buona parte tralasciare, onde l'insalate,e per questa ragione , e per lo nocumen-

mento dell'Aceto saran dannosissime; ma frà tutte l'herbe sarà più dannosa la Lattuga, percioche ristringe il petto, e risueglia l'asima, cioè la difficultà di respirare. nè migliori dell'insalate saranno i cibi conditi col Mele, perche anche questo condimento è molto à questa infermità contrario, in vece del quale sarà espediente l'vso del Zucchero. I Legumi, che molto suaporano alla testa si han medesimamente à fuggire, ancorche le Faue ben cotte non sieno in tutto, e per tutto da biasimare. I Pesci, com'in ogni male debbono esser sẽza superfluità, così in questo più, che in ogni altro debbon o esser tali; sieno di facile digestione, e di buon nutrimento, di sustanza anzi dura, che molle, purche lo stomaco gli possa superare. quelli, che dicemmo esser al capo nociui, sono anche in questo caso da bandire dalle mense di costoro: non son già a fatto da abborrire quelli, che di osso, ò di crosta son ricoperti, se pure n'accettueremo le Telline, le quali, non sò con qual autorità, vn moderno scrittore dice, che ristringono il petto, e quãto al cõdirgli, vsin più tosto il lessargli, ch'arrostirgli, ma in niun modo il friggerli. non biasimerei già le gelatine, e gli addobbi dolci, & i marinati similmente dolci, ma non preparati in maniera, ch'il pesce prima sia fritto, ma più to-

Seth. de Alim.

sto arrostito nella graticola con debita diligē-
tia,e non molto asciutto,la qual cautela si dee
anche vsare ne'marinati Fra cōdimenti poi già
due ne hò nominati,che son forsi frà tutti i pig
giori,cioè l'Aceto, & il Mele . quello è per gli
Polmoni pessimo,perche morde,& vlcera,e ri-
stringe,e cagiona tossa,questo riscalda troppo,
e conuertendosi facilmente in collera,accre-
sce la causa,che rende la distillatione di catti-
ua natura: ma oltre a questi due vi è l'Olio, il
quale,e per la testa,e per lo petto è fortemen-
te da biasimare. le spetie ancora in questa in-
fermità son sospette,e si voglion con molto ri-
guardo adoperare.ma fra queste il Garofano,
e la Noce moscata, secondo ad alcuno scritto-
re piace,son molto cōtrarij,& offendono i pol-
moni. Il Zafferano è ben tenuto per le parti spi
ritali più à proposito, ma anco questo si vuole
per lo molto suo calore discretamente vsare.
del Sale vltimamente benche sia pure fra i cō-
dimenti il principale , non è da seruirsi senza il
debito riguardo ; anzi si debbono vsare i cibi
più tosto vn poco insipidi, che troppo saporiti.
onde da questo ciascuno può auuedersi, che
l'vso de'salumi sia per esser in questo caso di
graue nocumento, che se pure alcuno vsar gli
vuole,si debbono con molto pane mangiare,e
prenderne in poca quantità,meschiandoglicō
her-

herbe, ò altri cibi più temperati, & vſandogli ſu'l primo paſto, fuggēdo per ogni modo quelli, che nel fine della menſa ſoglion compari.e. L'vſo de' frutti è giudicato dannoſo in tutte l'infermità da gli huomini dotti, ma in queſta lo giudicherebbono dãnoſiſſimo, noi però, pur che moderato ſia, non lo biaſimaremo à fatto. Ne' tempi di Quareſima habbiamo alcuni frutti cõſeruati freſchi, i quali han perduto vn certo ſuperfluo humore poco amico alla natura, altri ſe ne conſeruano ſecchi, nè gli vni, nè gli altri poſſono eſſer notabilmēte nociui, ma molti di loro più toſto gioueuoli. egli è nõdimeno vero, che di quelli, ch'io diſſi, offender la teſta, ſi dee vſar molto di rado. il Carcioffo, potrebbe darci da dubitare, ſe conuenga, ò nò; io pēſo, che ſe bene egli non è vtile, non poſſa eſſer sì nociuo, s'in poca quantità, e di rado ſi prende, e che ſia teneriſſimo, che ci debba in tutto, e per tutto farlo abborrire. L'Vliua sì, che per eſſer da alcuno Autore nemica del petto, ò de' polmoni ſtimata, ſi ha da tener lontana dalla menſa. Il bere, che ſi può in queſti caſi vſare, dee eſſer'il vino leggieriſſimò nõ aſpro, nè acetoſo, nè bruſco, e molto meno, c'habbia fumoſità, con la quale poſſa riempier la teſta, e riſcaldare maggiormente gli humori. ſi temperi bene, e nell'vltimo del paſto ſerua la ſemplice ac-

Setki. de Alim.

qua, s'altro dall'vso di essa non ci rattiene.

Difficultà di rispirare ouero asima.

Ma s'il catarro sarà freddo, e grosso, che precipitãdo alle volte al petto suol cagionare difficultà di rihauere il fiato, e di respirare, ch'i Medici chimano asima, all'hora il modo di viuere sarà da regolare conforme à quello, che da principio si è detto, e replicato anche doppo nell'assegnare il modo di viuere in quelle indispositioni, che da cause fredde, & humide procedono, ricordando solo, che le cose del petto nimiche ancorche calde si tralascino, bẽche la causa del male sia fredda, ma nell'vso dell'Aceto si hà da hauere vna tale auuertenza, che sempre ò col Mele, ò col Zucchero sia meschiato, perche à questa maniera diuiene in questi mali vtilissimo; ma non auuiene già l'istesso dell'altre cose agre, percioche l'Aceto assottiglia, e taglia le flemme grosse, al che nõ hanno sufficiente virtù l'altre cose dette. e se il digiuno si vorrà osseruare anche nel tẽpo, che la persona è soprafatta dall'asima (benche questo poco sicuro sia) non son mica da biasimare alcuni cibi, che in altro tempo molto mal sani sarebbono stimati; come per essempio le Faue, l'Aglio, le Cipolle, & altri; ma tutti si debbon vsar cotti non crudi, e conditi come si richiede, e son massimamente molto à proposito le dette Faue con l'Aglio per ispurgare il petto

dalle

dalle sudette flemme: son lodate anche le Lumache, e trà'frutti i Fichi secchi, le Mandole, i Pignoli inzuccherati, e per bere l'acqua melata. Quelli, che allo sputo del sangue son soggetti, benche mal sicuri possano essere cō questi tali cibi, con qual si voglia regola, e diligenza, che vi vsino, se vogliono nondimeno francamēte vbbidire a'precetti della Chiesa santa, se non ogni giorno, almeno in alcuni, tralascino tutte le cose acute, e molto aperitiue. cotali sono i salumi tutti, le Spetie, il Mele, l'Aceto, e tutte le cose agre. così ancora si debbono fuggire quelle, che molto calde sono, ancorche acutezza non habbiano; pure nè anche le cose molto frigide sono così sicuramente da vsare, e frà queste più di tutte è da fuggire la Lattuga, la quale cōforme à quel, ch'insegnano molti Autori, nuoce allo sputo del sangue manifestamente. per questi non saranno da biasimare i legumi per la maggior parte, se i Ceci ne vogliamo eccettuare, fra'quali nondimeno men sicuri saranno i neri, & i rossi, ch'i bianchi. ma de'legumi son più lodeuoli le mineſtre bianche di pane, ò d'alcun'herba, ò di alcuna pasta leggiera, ò di Amido, ouero dell' istesse cose cotte con brodi di pesci senza spetie conditi, e con herbe, che dell'aperitiuo nō habbiano. I pesci non solo nō sono in questo caso biasimati, ma

Sputo di sangue.

vi sono alcuni Medici, ch' anche i piggiori per buoni propongono, come son le Tinche, l'Anguille, le Lamprede, e tutti quelli, che son di sustantia viscosa, e tenace. ma questo consiglio si potrebbe accettare nell'accidente stesso dello sputo del sangue, ancorche à qual fine cōcedere cibi di sì cattiua natura, ou'i buoni si possono sciegliere, che facciano il medesimo effetto, che quelli? Io dunque tralascerei l'vso di simili pesci, e mi appiglierei à quelli, che di miglior conditione sono, ò almeno di non tanto nociua natura, e più à proposito stimerei i pesci, che di osso, ò di crosta son ricoperti, come son tutte le spetie de'Gambari, e de'Granci, le Conchiglie, le Testuggini, le Lumache, anzi che nō à fatto riprouerei il Calamaro, la Seppia, & il Polpo, purchè tanto da questi vltimi, quanto da'primi lo stomaco non venga ad esserne offeso, ma che gli regga, e distribuisca bene, e con profitto della natura: si ricerca nondimeno per ogni modo fuggire le conditure molto affettate, anzi che nè anche tutte le sēplici son da lodare, ma solo il semplice lesso, ò l'arrosto in graticola con Coriandri, ò arrosto, come s'vsa, nella carta con lo stesso Coriandro, e Passarina. ma quelle conditure, che Aceto, e Spetie riceuono sono non altrimēti, ch'il veleno da fuggire. De'frutti si prenda moderatamente, e nell'vlti

mo

mo del mãgiare si vsi più tosto il Zucchero ro-
sato,ch'il Cotognato.non sarebbe però nociuo
l'vso delle Mele appie cõdite,ò anche delle Pes
che, delle Pere, dell'Azarole, e delle Prugne.

Se alcun'hà lo stomaco debole,intendo,che nõ concuoca bene per la scarsezza del suo calore,e che per questo generi di molta võtosità, onde l'huomo se ne senta enfiare, e dolere, all'hora si vuol far'vna diligente scelta de'cibi, che di facile digestione sieno.si vuole souuenire alla debolezza di questa parte con le cose cõdite,ch'io dissi vsarsi nel principio del mangiare, fuggendo però quelle, che troppo dure sono da digerire, ancorche per altro allo stomaco grate.sarà dunque vtile il prendere alcuna noce cõdita,ò alcun mostacciuolo,ò biscotto inzuppato in maluasia buona, ò due sorsi di quel vino,che chiamano Hippocrasso doppo hauer'in prima preso alcuno de'sudetti cõditi,i quali saranno migliori fatti col Mele, che col Zucchero, se altra cosa non vi sarà in contrario.doppo questo si può vsare alcun salume de'più lodati, e più di tutti alcuna Alice buona,e concia con origano. gli altri salumi non sieno molto grassi, ma morbidi, non asciutti,ò ruuidi,perche questi son sempre di più dura digestione. appresso si possono vsare i Broccoli, gli Sparaci,i Luppoli,ma tutti ben cotti, e con dili-

Stomaco debole.

diligentia conditi, e doppo questi, ò in vece di questi può comparire alcuna minestra leggiera di quelle, che bianche nominiamo con latte di Mādole, ò di Pignoli, ò semi di Mellone asperse tutte di Cannella, e Zucchero. ò se d'altra materia si desiderano, sieno di alcun legume buono, come farieno di Ceci passati, e cõci, co' suoi condimenti, ò di Farro medesimamente passato, ò anche di Piselli frāti, e di simili à questi, con vsar sempre più spesso quelli, che per la passata esperientia sappiamo dallo stomaco meglio digerirsi, ancorche di lodata natura nõ fussero, percioche alle volte gli stomachi deboli per vna certa lor particular proprietà digeriscono meglio vn cibo, ch'vn'altro, e sarà quello di questo di piggior natura. De' pesci si debbono sceglier quelli, che son teneri di carne, ma friabile, (che io nõ sò esplicar meglio questa voce con altre parole) son buone le Sarde, l'Alici, i Lattarini di Mare, nè però è da biasimare la Triglia, benche la carne habbia alquāto dura, se non è molto grossa. il Cappone, il Merluzzo, la sfoglia, la frittura grossa, il Barbo, lo Squaro, la Spigola, il Cefalo buono, il Rombo, la Trotta, & altri frà i buoni connumerati, sarãno tutti à proposito. i cartilaginosi, i molli, i ricoperti d'osso, ò di crosta, cõ le Testuggini, e con le Rane, e con le Lumache son tutti da

fug-

fuggire. V'è chi vuole ancora, che la Trotta nõ sia dello stomaco amica, ma non ne apporta ragione alcuna, nè io saprei ritrouarla, se non fusse, ch'ella dà nutrimẽto più freddo, pure frà i ricoperti di osso sõ tenute amiche dello stomaco l'Ostriche, & alcuno crede, che facilmente si digeriscano. Ma anche ne'pesci, che buoni son giudicati, si vuol hauer quel riguardo, ch'altre volte hò accẽnato, cioè, che molto grossi nõ sieno, anzi che quanto maggiori sarãno di quelli di mezana età, tãto ancora sarãno piggiori, perche affaticherãno molto più il calore dello stomaco; nè per molto, che vi si fermino, si digeriranno senza gran difficultà. per questo coloro, che dello stomaco desiderano hauer la debita cura, non sieno sì curiosi de'pesci tanto più stimati, quanto più grossi sono. ma sopra ad ogni cosa si vuole schifare il grasso de'pesci, non hauendo lo stomaco cosa più nemica, ò che più lo trauagli, e lo sollevi, e che più disturbi le sue operationi, ma quello di alcuni pesci, che sono di sua natura mal sani, come il cefalo di stagno, l'Anguilla, & altri non si può dire per qual maniera, e quanto l'offenda, essendo certo, e massimamente in alcuni tẽpi, come velenoso. è necessario inoltre hauer l'occhio alle conditure, le quali si posson variare sì, ma discretamente. più spesso di tutti si vsin'il lesso, e l'arrosto nel-

Athen. l.3. Dip. cap. 7.

la graticola, appresso anche il fritto, massimamente se poi in vn'addobbo sarà cōdito. quella conditura, ch'in pasticcio si fà doppo questi si può anche vsare, nè son da abborrire le gelatine, & i marinati, purche per altro non se ne senta grande, e manifesta lesione; percioche in verità non si vuole nella regola, che giornalmente nel viuere si hà da vsare, sì facilmente temere ogni poco di senso contrario, che da alcun cibo pruouiamo, nè per questo si dee à fatto tralasciarli, conciosia cosa, che la natura troppo delicata si auuezzi, & il calore dello stomaco s'impigrisca. non si fugga dunque in questo caso alcuna conditura; ma si vadano più spesso tralasciando quelle, che meno amiche dello stomaco altre volte si son prouate. Il medesimo si osserui ne' condimenti, ma s'altro nō vi è in cōtrario, il Mele à chi di questa indispositione patisce, sarà di vtile, e così ancora l'vso delle Spetie, e del Sale, ma l'Aceto, e le cose agre per se stesse si han da fuggire, ò vsarle con lo stesso Mele, ò col Zucchero, ò temperarle con altre cose, che con la dolcezza del sapore rintuzzino in qualche parte la loro acutezza, e moderino la loro frigidità. elegganο questi tali trà i frutti più tosto i secchi, ch'i freschi, e quelli col nocciolo, frà li quali sarāno più de gli altri allo stomaco accetti le Mandole, i Pignoli,

&i Pistacchi. i conditi ancora per questi saran da lodare, e massimamente quelli, ch'essendo grati allo stomaco, lo confortano, & aiutano à digerire, come le Pere, le Pesche, le Cotogne, l'Azatole, e gli altri, che cō lo stringere la bocca superiore di esso, vengono à tenerlo più vnito, onde meglio, e con maggior facilità intorno al cibo preso possa affaticarsi; nè meno saran gioueuoli alcune confetture bianche di Anisi, di Cānella, di coriādri, di Finocchi, di Pignoli, di Pistacchi, & altre, se vè ne sono à questi simiglianti. Il vino in questo caso vuol esser grādetto, anzi che nò, che non sia dolce, e molto meno brusco, ò acido, che sia sottile, sincero, e senz'alcun difetto, di colore ò bianco, ò cerasuolo, nè si domi con souerchia quāntità di acqua.

Cōtraria à questa vuol'esser la regola di coloro, che lo stomaco troppo caldo hauer si ritruouano. questi han da eleggere il vino più leggiero assai; e debbono anche temperarlo cō molta acqua, ò più tosto, se loro viene dalle forze permesso, debbono della semplice acqua contentarsi. Il Mele, il Sale, l'Olio, le Spetie sieno à costoro inimici; più amiche sien loro le cose brusche, & acide, che le dolci; ma nō vsino già il semplice Aceto. l'herbe debbon'esser loro famigliari, quelle dico, che non han calore; come le Cicorie, le Borragini, le Melisse, le Pim

Calidezza dello stomaco.

pi-

pinelle, Endiuie, l'Acetose, le Lattughe, le Porcacchie, li Spinaci, e le altre di natura più tẽperate; possono cõ sicurezza vsare i legumi anche quelli, che più duri sono à digerire; ma più sani de gli altri saran quelli, che cõ latte di Mãdole si condiranno, nè solo de'legumi, ma de'pesci ancora quelli, che duri sono, purche per altro buon nutrimento dieno, saranno à questi tali gioueuoli, percioche per lo molto calore han bisogno di cibi, ch'alla concottione resistano, essendo che i più leggieri vengano ad abbruciare. egli è nondimeno cosa molto necessaria hauer riguardo all'altre viscere, che di oppilationi, ò di simili altri mali non patiscono, perche all'hora si vuol moderare questo vitto, e sceglier le viuande, c'habbiano vna cotal mezana natura, chè nè molto tardi si digeriscano, nè con l'esser molto deboli, restino dal molto calore dello stomaco incenerite, & in ogni caso debbono dar lodeuole nutrimento. Finalmente possono questi tali vsare i frutti crudi, cioè le Mele, le Pere, l'Vue, i Cardi, i Carciofi, non già i Tartufi, ma sì bene le Mandole frà quelli, c'hãno la scorza. de'secchi possono operar l'Vue passe, il Zibibo, le Pesche, fuggendo i Fichi più di alcuno de gli altri, de'cõseruati col Zucchero possono seruirsi del Cotogno, dell'istesse pesche, delle mele appie, delle pere, dell'a

za-

zarole,e cõ questi anche del Zucchero rosato.

Sono fuor delle dette infermità,ò cattiue dispositioni, che le vogliamo nominare, altre molte che occupano l'altre viscere,che nel vẽtre inferiore si racchiudano,ma queste tutte le ridurremo sotto due capi principali, cioè ad vno stemperamento ò caldo,ò freddo dell'istesse parti. A quello sono soggetti per lo più il fegato,e le reni, nè con altra regola di viuere si vuol caminare,acciò,ch'il male piggiore nõ diuenga,che con quella,c'hor hora per lo stomaco co souerchiamente caldo habbiamo istituita. ma quelle indispositioni, che tengono dipendenza da humori freddi,e grossi;come sono oppilationi, enfiamenti, dolori, tumori, impedimenti di render l'orine,& altre, ricercano vna regola di viuere poco differente da quella, che si è insegnata per coloro,che lo stomaco debole,e freddo sogliono hauere. ma se lo stomaco in questi sarà gagliardo,e può sopportare l'vso di alcuni cibi, che col dare alcun nutrimento aprono le vie racchiuse,e risoluono le ventosità,confortando il calore delle parti,& aiutãdo à smaltire gli humori superflui,non si debbono per modo alcuno tralasciare. come per altra parte si han da fuggire quelle cose,che possono dar vn tal nutrimento, che potesse accrescere facilmente l'oppilationi,ò generar maggior co

Stemperamento delle viscere.

pia

pia di vento, ò di humori crudi. hanno dunque costoro bisogno di vn vino bianco, leggiero, e sottile, e penetrante, che possa facilmente passare per li meati augustissimi, che son seminati per tutta la fabrica del ventre inferiore, il quale si può temperare cõ acqua acciaiata, perche all'hora diuerrà molto più vtile à questo fine, ma, come nell'altre infermità più volte hò detto, sono alcune cose, che di lor natura alle parti son contrarie, ò all'istesse infermità nuocono, che le parti offendono, in questo caso dunque è da sapere, che la Cipolla è al fegato nociua. l'Auellane, ò Nocciole, & i Fichi secchi nel fegato, e nella Milza generano oppilationi; così ancora l'Anguilla non solo genera oppilationi, ma cagiona ancora nelle reni la pietra, il qual vitio hanno anche le Lumache, e le Telline. nè pensi alcuno, che le Tinche, le Murene, le Lamprede, & altri simili pesci sieno da questo vitio lontani. alle reni di più nuoce il Pepe, & alla vesica nuoce la Cannella. all'infermità poi, che da ventosità procedono nuoce l'Aglio, e son contrarie le Lumache, le Sarde, le Nocciole; le Pere suegliano i dolori colici, e così ancora i Tartufi, e fra' pesci il Salmone, & all'istessa maniera altri cibi ad altre infermità son contrarie, che troppo lungo sarebbe il nominargli tutti ad vno ad vno.

Sim. Seth. de Alim.

Sim. Seth. ibid.

Card. l. 3. de sanitat. tuen. c. 70

Ma

Ma frà quelle infermità, che sono proprie delle parti, ch'i Medici chiamano naturali, vna ve n'hà, che molto più spesso, che qualsiuoglia altra suol trauagliare le persone di qual si sia sesso, od età, se la fanciullezza n'eccetueremo, & è da gli stessi Medici chiamata Hippocondriaca, la quale ha seco così varij accidenti, e di natura sì contrarij, che par più tosto, che sieno molte, e diuerse spetie d'infermità, che vna; pure tutte hanno alcuni accidenti comuni, e principalmente gran copia di ventosità ne gli spatij, e concauità dello stomaco, e del ventre, malinconia insuperabile, ò sēza occasione alcuna esteriore, ò assai leggiera, e sproportionata alla grādezza della passione, e da questa spinti gl'infermi temono perpetuamente delle cose, delle quali non debbono temere, facēdo stima grande di cosa tale, che nulla stimar si douria, imaginando sempre assai maggiore il male che non è: e se leggierissimamente si dorranno, non restano di aggrauar'il dolore con parole, come se mortalissimo fosse, & in somma le cose ch'alla lor sanità, ò infermità si appartengono, ancorche di niun momento sieno, giudicano graui, come le gran cose giudicar si sogliono, perche guidati da vna falsa imaginatiua, che in qualche parte impedisce il buon discorso della ragione, viuono in continuo trauaglio.

Malatia Hippocondriaca.

Son di più tutti coloro, che di simili infermità patiscono sì ostinati in alcune loro particulari opinioni, che nè ragione alcuna, nè persuasione altrui può da quelle distoglierli, e come sono in questo constanti, così sono incostāti, e volubili nel rimanēte de'loro affari, hor gli vedrai amare, hor odiare gli stessi, che poco fà amauano; hor son pietosi, hor crudeli; hor allegri, hor malinconici, hor bramosi delle conuersationi, hor'amatori della solitudine; hor vorrebbono empiersi di medicamenti, hora tutti gli abborriscono, e più tosto dan fede à vilissime persone, & ignoranti, ch'a'Maestri nell'arte essercitatissimi; e finalmente danno à vedere à gli altri, ch'in alcuna spetial cosa si lasciano dall'humor malinconico trarre fuor della via della ragione. egli è ben vero, che alcuni leggiermēte patiscono, nè tant'oltre vanno col male, ma han solo alcuni piccioli motiui de gli accidēti, ch'io hò raccontati. Hora à questi non si può dare vna certa regola di viuere, perche è necessario variarla, secondo la varietà delle cause, che predominano, & secōdo le parti, che più, e principalmente sono offese, essendo queste molte, e diuerse; ma generalmente parlando par ch'a costoro indifferentemente sien nociue, e le cose molto calde, e le molto fredde, e quelle, che generano collera, e quelle, che ragunano de gli

hu-

humori crudi, e quelle anche, che malinconiche sono, e le dolci, e le agre, e l'acerbe, & insōma niuna cosa vi è, che non gli offenda, onde si dee hauere al viuer loro molto riguardo, nō già per questo prohibir loro il digiuno, perche io di molti hò veduto, che minor nocumēto han sētito dall' vso de' pesci, che delle carni; & in somma si ha da eleggere vn vitto sì temperato, che nè per vna, nè per altra maniera possa loro esser nociua, per lo più il Mele, il Zucchero, e tutte le cose dolci sogliono esser loro contrarie, percioche sempre in questa indispositione si ritruoua molto calore, il qual procede dalla grossezza del sangue, che cōtengono alcune sottilissime vene del ventre, che chiamano Meseraiche, perche non potendo per la sua grossezza facilmente da queste vene passare all'altre, trattenutosi in esse vie più si riscalda, e riscaldato genera la maggior parte de gli accidēti, ch'in questi mali si patiscono. hor per questo le cose dolci, come ancora i vini dolci son'à costoro nemici, perche oppilano, & ingrossano più il sangue, e più ancora lo riscaldano; ma de' vini nè anche gli agri son de' dolci migliori, perche generano molta ventosità, e raffreddano lo stomaco, si che debbono esser più tosto asciutti, di buon colore, e di buonissima sustātia. le Spetie ancora soglion molto es-

ser sospette, nell'vso delle quali però s'ingannano, perche pensando cō esse romper le molte ventosità, che nello stomaco, e nel ventre hanno, vengono ad accrescer'il calore, e la causa insieme della ventosità, e del male. l'Olio anch'esso, la Sapa, gli agrumi, e più di tutti l'Aceto è a questi mali contrarijssimo, e com'auuiene di questi cōdimenti, così suole auuenire, com'hò accennato, di tutti gli altri cibi, fra'quali à pena alcuno se ne ritruoua, che loro cōueneuole sia; si che è superfluo il voler'insegnare quali si debbano eleggere, ò tralasciare, mentre vogliano pur'osseruare il digiuno della Quaresima. nōdimeno certo è, che le cose di sustātia grossa, e vētose, come la maggior parte de'legumi sono, e le paste, & i pesci di cattiua sustantia, e le cose ancora, che molto riscaldano più dell'altre si vogliono in questa infermità fuggire, e debbono vsarsi quelle, che più temperate sono, e men dell'altre vitiose. si vsino i salumi buoni parcamente, e si accompagnino con molto pane; dell'herbe si eleggano le Borragini, le Cicorie, le Melisse, le Lattughe, le Pimpinelle, l'Acetose, le Buglosse, e le altre più temperate. De'legumi si può mangiare de'Ceci, e del Farro minuto, e se alle volte le paste si desiderano, sieno sottili, e ben rasciutte. si possono con vtilità vsare le minestre de'brodi de'pesci conditi cō pochissime spe-

ſpetie, e con alcuna herbuccia odoroſa, che nõ ſia molto calida, nè in molta quantità. I peſci ſieno de' migliori, i quali non voglio di nuouo ad vno ad vno nominare, che riuſcirebbe troppo tedioſo, com'ancora auuerrebbe, ſe ſi replicaſſero l'altre coſe più volte di ſopra raccõtate, onde per dirla in breui parole, ſi reggano coſtoro, come quelli, che lo ſtomaco debole hauer ſi ritruouano col riguardo douuto ad alcune proprietà naturali delle particulari perſone.

Mali dell'vrina.

Ma diciamo alcuna coſa di quelli, ch'a' mali dell'orine ſon ſuggetti, i quali certo io non conſiglierei mai, oue il male di alcuna conſideratione fuſſe, all'oſſeruãza del digiuno, non potendo queſti ſeruirſi di cibi, che loro ſieno cõfaceuoli, ò che non poſſano eſſer loro notabilmente dannoſi, ma queſti mali ſon molti, due nondimeno ſon di cõſideratione grande, cioè la difficultà di qual ſi ſia maniera di orinare, & incendimento dell'iſteſſa orina, benche queſti due accidenti vadano anche inſieme congiunti; ma il primo, ſe ſi genera da materia groſſa, viſcoſa, e tenace, ò da accreſcimento di carne ne' meati dell'orina, che chiamano carnoſità, richiede vn modo di viuere, quale hora dirò. Si vſino i ſalumi moderatamente, e ſi mangino con aſſai pane sù'l primo del paſto, fuggendo la parte più graſſa, ſi bandiſcano le mineſtre di

legumi,e solo si potrà cōcedere il brodo di ceci d'ogni spetie,il Farro minuto,e buono,nō già il Riso,nè il Miglio,nè il Panico.son da lodare quelle di Luppoli,di Finocchi,di Borragine, di Biettole,di Spinaci,di Endiuia,e di quelle fatte di latte di Mādole,purche cosa cōtraria nō riceuano,e quelle fatte cō brodi di pesci cō Petrosello.fuggire si debbono le paste à tutto potere di qual si voglia maniera,che si fieno.l'vso delle spetie sia anche moderatissimo;de'pesci si lascino da parte quelli,che hanno la carne viscosa, e tenace , ò che di souerchio son duri à smaltire,e spetialmente si fugga il grasso , e l'voua di ciascuno di essi, e nel rimanēte si reggano costoro, che di simile infermità patiscono, come quelli che da altre infermità son molestati da humori freddi,e grossi di pe: enti,fuggēdo anche i vini rossi,e grossi,e dolci , e beuendo vini sottili bianchi,& asciutti.coloro poi, che da incendimento di orina son trauagliati, se è continuo, e grāde non si pongano all'impresa della Quaresima,perche male loro ne auuerrebbe. ma se nè continuo è, nè molto grande, e la persona desidera pure all'obligo del digiuno sodisfare, dee astenersi à fatto da'salumi, e su'l primo del pasto vsare alcuna spetie di Sparaci di Malua,ò Luppoli. ò alcuna prugna secca cotta in vino,& aspersa di Zucchero , e poi stufata,

ò Zi-

ò Zibibi al medesimo modo conditi, ò l'Vue passe nere condite similmente. le minestre siano d'herbe, che nõ habbian molta calidità, come sono gli Spinaci, le Biettole, le Romici, l'Endiuie, le Cicorie, le Zucche, ò siano Mãdole, ò altre minestre à queste simiglianti. s'eleggano que' pesci, che habbiamo detto esser stimati più de gli altri lodeuoli. si fuggano in tutto le spetie, e tutti gli altri cibi molto calidi, & in sõma si gouernino queste persone in quella maniera, che si è insegnato couenire à coloro, che d'infermità calde soglion patire. Le donne, ch'allattano i fanciulli, ò che grauide sono, se con lo star sane, e vedere anche i lor bambini sani, non voglion tralasciar la Quaresima, sẽza dubbio haueranno da astenersi da que' cibi, che da noi più degli altri sono stati biasimati, ma le prime si astengano più da salumi, e dalle cose assai calde, le secõde da quelle, che sono ò molto aperitiue, ò ventose, hauendo special auuertenza di non offenderne il lor ventre, od i loro teneri allieui, perche in quel caso riporterebbono dall'osseruar il digiuno più tosto demerito, che merito alcuno. sopra ad ogni cosa non dee alcuna di esse sofferir la fame per sodisfare à quest'obligo, essendo pericolosa cosa à quelle, & à queste il farlo.

Vitto dei le donne.

Hanno oltre à questo le dõne alcune parti-

culari infermità, delle quali breuemente alcuna cosa dirò; la più comune è quella, che chiamano affetto vterino, il qual suol cagionare tanti, e sì varij accidenti, ch'egli non basterebbe maggior volume di questo à raccontargli tutti. debbono nondimeno gouernarsi le dōne, che di questi mali patiscono, come quelle persone, c'habbiamo detto patir del male nominato Hippocondriaco, auuertēdo solo, che l'aceto, e tutte le cose agre, & acide saran sempre loro fierissimi nemici, ma spetialmēte l'aceto, come dicemmo ancora esser'a quelle contrario. Vn'altra infermità suol molestare alle volte le donne, & è il souerchio corso delle loro purgationi, nel qual caso benche possano lecitamente disciorsi dall'obligo della Quaresima, nondimeno volendo osseruarlo, si gouernino, come habbiam consigliato di gouernarsi à coloro, che di flussi di sangue patiscono.

Affetti vterini.

Ma diciamo per fine alcuna cosa di coloro, che faticano. di già hò detto, che la fatica è di più spetie, l'vna propriamente chiamata fatica, è quella del corpo, quando la persona essercita, ò tutte, ò alcune membra del corpo con notabile risolutione di spiriti. vn'altra fatica è quella, con la quale l'huomo sodisfà al debito del matrimonio, perche in questa oltre alla risolutione de gli spiriti fatta dall'agitatione del

cor-

corpo, vi è anche vna maggior risolutione fatta dal seme euacuato. la terza è fatica dell'animo, quando alcuno ò per necessità d'insegnare ad altri, ò di scriuer cose di comune vtilità, ò di predicare, ò di giudicare, ò medicare, viene à prouar la medesima risolutione di spiriti. la qual fatica è di tãto maggior consideratione, che la prima, quanto questi spiriti di quelli son più sottili, e più nobili. Tutti costoro han bisogno di cura speciale, se temono, che la lor sanità possa da' cibi vsati ne' digiuni alcun detrimento ritrarre. I primi dunque han bisogno di molto cibo, e di nutrimento fermo, nè possono star contenti ad vn sol pasto il giorno. se son dunque nel rimanente sani, ogni cibo anche più grosso al loro stomaco sarà conueniente, anzi, ch'a questi tali i cibi più leggieri, e delicati apporterebbono notabile danno, perche non ne potrebbono ritrarre nutrimento basteuole alla loro necessità. Debbono nõdimeno costoro molto auuertire, che col souerchio vso de' salumi non danneggino la lor sanità, mentre con la molta fatica assai si riscaldano col cibarsi poi di molti salumi comunicherebbono al sangue maggior calore, il quale facilmente, ò febbre, o alcun morbo contaggioso, ò alcun altro stemperamento di fegato, e di tutte le viscere potrebbe generare,

re, come giornalmente si vede auuenire alla gente pouera, che d'altro non può satollarsi. se dunque tralascieranno di empierfi di questa spetie di viuanda, potranno con maggior sicurezza valersi de'legumi, che più nutriscono, è danno alimento assai più fermo, che se molti salumi, & insieme i legumi mangerãno, all'hora per niun modo potranno schifare di non infettarsi di sporchissime infermità; ma percioche per lo più le persone, che assai del corpo si affaticano son di bassa fortuna (se alcun giouane caualiere non è, che con caualcare, & armeggiare per suo essercitio si affatichi) ci basterà a costoro sommariamẽte accennare, che facciano il lor fondamento ne'cibi più grossi, ma fra questi, se la lor miseria loro il permette, eleggano quelli, che migliori sono, perche per essempio migliore per essi sarà la Triglia, che la Sarda, migliore il pesce grosso, ch'il picciolo, e migliore quello, che di osso, o di crosta è ricoperto, che quello, che di scaglia è vestito, comparãdo i buoni co'buoni, & i cattiui cõ'cattiui, e questo stesso hà luogo in ogni spetie di cibo.

Non han bisogno di molto differente regola quelli, che debbono rendere il debito matrimoniale, e fanno intorno à questo notabile fatica, quanto alla copia del nutrimento, ma hauendo gli vni, e gli altri bisogno di molto,

quel-

quelli il debbono procurare più fermo, questi più dilicato, per questo ha da esser differente il viuer di questi dal viuer di quelli in vn particulare, cioè, che questi han da procurar di mãgiar cose di più facile digestione, perche molto il calore dello stomaco diuien fiacco nell'espulsione del seme. coloro dũque, che di ricchezze abbonderanno, potranno scegliere frà le cose più vsate quelle, che bene nutriscono, & accrescono la sustanzia dello sperma, senza che sien dure à digerire, se non hauessero il vigore dello stomaco tãto gagliardo, che potesse anche le cose più dure smaltire. non debbono già seruirsi di quei cibi, ch'incitino più di quello, che loro fà di mestiere, gli appetiti carnali. sono cõueneuoli à costoro l'insalate di radici cotte, e massimamente delle Carote, e del le Pastinache, i salumi presi moderatamente con molto pane, l'herbe più calide, che le fredde son loro inimicissime, e più di tutte la Lattuga, la quale non per altra ragione si acquistò il nome di Eunuco appresso gli Antichi, se nõ per che qualunque persona, che molto l'vsa diuien si fieuole nelle lotte di Venere, che più gagliar do vi riuscirebbe vn, che castrato fosse; benche niuna herba a questo effetto si possa lodare, cõ tutto, che alcune ve ne sieno, che di stimolo seruono per incitar l'huomo alla congiuntio-

Athen. Deipn. l. 2. c. 25.

ne carnale. sono à proposito i legumi tutti, ma più d'ogni altro i Ceci, e doppo questi le faue, & i Fagiuoli. nè meno vtili sono le mineſtre con latte di Mandole, ma più con quel di Pignoli, ò di Piſtacchi. i peſci groſſi, e di buon nutrimento, frà li quali i migliori l'Ombrina, e lo Storione, & appreſſo a queſti l'Orate, e le Trotte. vi è chi loda le Lamprede, e l'Oſtriche; ma da' più graui Autori vien propoſta la Seppia condita con Noci, io credo che tanto queſta, quanto il Calamaro, & il Polpo poſſano far lo ſteſſo maſſimamente conditi, ò al modo detto, ò con Pignoli, ò con Piſtacchi, e con Spetie. percioche digerendoſi bene danno tutti molto nutrimẽto, & accreſcono il ſeme. Tra i frutti ſon da vſare l vue freſche, ò conſeruate freſche ò anche ſecche, i Fichi, e quaſi tutti quelli, che hãno il guſcio, ò il nocciolo, ma più d'ogni altro il Piſtacchio, & il Pignolo. poſſono anche andar nel numero de' detti, il Carciofo, gli Sparaci, i Tartufi, & i germogli delle Palme, che chiamano Cefaglioni, i quali tutti ſe col Pepe, e col Sale ſaran mangiati, maggior virtù ancora acquiſteranno per l'effetto deſiderato.

Di più delicato viuere, che qual ſi voglia altra fatica, hà neceſſità quella, nella quale ſi affatica l'animo; ſi dee per tanto, ſe altro in contrario non viè, vſare vn modo di viuere ſimile

mile à quello, che si è à coloro prescritto, che sono di debole stomaco, il qual nondimeno se sarà gagliardo, e può bene resistere alle sue operationi, potrassi anche trascorrere à prendere de'cibi di maggior nutrimento, ancorche più duri fussero à digerire.

Quali sieno, e come si debbano correggere alcuni accidenti, che possono apportare i cibi di Quaresima. Cap. VIII.

RESTAMI per vltima fatica di questo mio Trattato d'insegnare quali sieno, e come possono rimediarsi alcuni accidenti di non poca cõsideratione, ch'alle volte sogliono apportare i cibi di Quaresima. percioche alcuni subito, che si veggono soprapresi da alcuno di questi accidenti per timor di maggior male tralasciano il più oltre osseruare il digiuno, senza pur procurare in prima con qualche diligenza rimediarui. questi non saranno per l'auuenire scusati da questa loro trascuraggine, percioche io qui appresso insegnerò loro, come debbano regolarsi per non esser da'detti accidenti molestati, i quali benche possano esser molti, nondimeno à cinque principali capi si possono ridur-

durre;il primo dunque,e più de gli altri comune, e famigliare è la sete; il secondo ad alcune nature più, ch'ad altre molesto è l'amarezza della bocca;il terzo anch'esso molto frequente,e ch'ad ogni natura si fa sentire è vna copia di ventosità con enfiamento dello stomaco,ò del ventre, ò dell'vno, e dell'altro insieme; il quarto è vn cotal prurito,& incendimento noioso di tutto il corpo, ò di alcune parti; l'vltimo è la stitichezza del ventre,per la quale egli difficilmente corrisponde al suo debito. Il primo accidente ha molte cause, ma vna principale nè è la natura de'cibi,che si vsano. perche io lascio da parte i salumi,i legumi,le conditure diuerse,il mangiar in vna volta più di quel, ch'è in vso,e mill'altre cose tutte habili a risuegliar la sete,quel che più da considerare è,che lo stesso pesce cibo per sua natura freddo, & humido la sete ancora accende, secondo che insegna vn Medico Arabo di molta autorità, la causa di questo è da alcuni inuestigata, ma non sò se s'apponganο al vero. v'è chi vuole, che per troppo trattenersi nello stomaco questo possa auuenire,il che non può esser vero,se questo vitio di suscitar la sete,è comune a tutti i pesci,poiche non tutti molto nello stomaco si trattengono, anzi alcuni presto si digeriscono, onde presto ancora dallo stomaco discen-

Ras. lib. 3. ad Almans. cap. 16.

Petr. Hispano in com. diat. vniuers. c. 59.

ſcendono. Altri vuole, che cagionino ſete, perche facilmente nello ſtomaco ſi corrompano, ma nè anche queſto può eſſer vero, mentre è natural coſa del peſce il dar ſete, poiche non tutti preſto ſi corrompono, anzi che di quelli vi ſono, che ſi corrompono con difficultà, ò nõ ſi corrompono mai, e vegghiamo oltre à ciò, che molti patiſcono ſete, hauendo mangiato peſce, ſenza, che ſi ſia putrefatto loro nello ſtomaco, ſi come ogn'vno può ſperimentare. Ma non è generalmẽte vero, ch'i peſci diano ſete, ma ſolo è vero, ch'alcuni peſci dan ſete, & all'hora queſto può auuenire, ò per l'vna, ò per l'altra delle ſudette ragioni, percioche alcuni dan ſete per troppo trattenerſi nello ſtomaco, come quelli, che molto duri ſono à digerire, & alcuni dan ſete, perche preſto ſi corrompono. può ancora queſto auuenire per la conditura, che riceuono, come del fritto, e de gli altri, che con molte ſpetie, ò altri condimenti calidi vengon preparati. non ſi può già negare, ch'in alcune particulari nature non cagionino maggior ſete, che in altre. ma in qual ſi voglia modo, che la coſa ſi ſtia, egli ſi vuole à queſto accidente per debita maniera rimediare, non eſſendo mica la ſete, quando è notabile, accidẽte da diſpreggiare, perche laſciamo ſtare, che ſi tollera con tanta moleſtia, & anſietà, che nul-

Petr. Hiſpan. ibid.

la

la più; auuiene anche, che non rimediando oltre alla detta molestia, il sangue souerchiamẽte si riscalda e riscaldato può molti mali generare; ma più facilmente, e più prontamente d'ogni altro la febbre. Aggiungo, che mentre l'huomo alle volte procura col molto bere estinguer la sete, viene facilmente a gõfiarsi lo stomaco, & il ventre, a perdersi l'appetito, a generarsi dell'oppilationi, e mille altre infermità, si che è necessario con vn particular modo di viuere schifare questi pericoli, perche possa ciascuno liberato da maggior male, perseuerare nell'osseruanza della Quaresima. Debbõsi dunque in questo caso fuggir tutti que'cibi, che la sete possono accrescere, & all'incõtro di quelli seruirsi, che ammorzar facilmente la possono. Il Mele, e le cose con esso cõdite, & anche il Zucchero, benche meno del Mele, e tutte le cose di souerchio dolci accendon sete assai. per questo chi facilmente ha sete non dee vsare que'conditi, che si togliono auanti il pasto, o nell'entrare a tauola; ma più tosto dee dar principio al cibarsi con alcuna cosa, che potesse il calor dello stomaco contemperare, onde gli saria vtile il torre vn cocchiaio di agro di Cedro, o alcuna fetta di Limone; toltane via la scorza di fuori, con poco Olio, & Aceto, & vn pochino di Zucchero, ò alcuno spicchio di Me-

Melarancio asperso medesimamente di Zucchero, e stato prima per quattro, ò sei hore nell'acqna fresca, ma vuol esser di sapore, che non sia dolce, e doppo hauer tolto alcuna delle sud dette cose, si può seguire il mangiare, al quale s'in simile bisogno sarà dall'insalate dato principio, sarà anche più à proposito, ma esse debbono essere di herbe frigide, e massimamente di Lattuga, di Endiuia, di Crespigno, di Cicoria tenere tutte, tralasciando a fatto le Mescolanze, e l'altre insalate di Radici, ò di germogli, come son tutte le spetie di Sparagi, i Luppoli, & altri simili. cõ queste insalate, ch'io dissi puossi melchiare de gli acini di Melagranate, dell'vue passe rosse, o dell'vue conseruate fresche, e non mi spiace, ch'in luogo dell'Aceto in alcune particulari nature si condiscano con sugo di Limoni, ò d'Arancio. le mineſtre ancora potranno vsarsi più d'herbe, che di legumi, e siano l'istesse, che si son nominate, e di più si posson vsar le Borragini, le Bietole, le Spinaci, ò se alcuna volta si vuol'vsar de'legumi, siano di quelli, che sono più facili à digerire, e che danno buon nutrimento, e che sian conditi con latte di Mandole, ò di semi di Melloni, con poco Zucchero. nè saranno fuor di proposito anche quelle di Pane alla medesima maniera condite, ma si haueranno à fug-

gire tutte le paste, anche quelle, che dell'altre sõ più leggiere. si scelgano fra' pesci quelli, che meno asciutti sono, e che nõ habbiano del salso, come quelli, che di crosta, ò di osso, ò di guscio son ricoperti, al qual effetto nè anche i molli son da farsi famigliari, cioè le Seppie, i Polpi, & i Calamari. saranno da lodare la Spigola, la Sarda, l'Alice, la Frittura grossa, il Cappone, il Merluzzo, lo Squaro, il Barbo, la Regina, il Lattarino, la sfoglia, la Trotta, & altri molti, pur che molto duri à digerire non siano. ma molto riguardo si dee hauere alle conditure, & è necessario in questo accidente seruirsi più del lesso, che di altra, & esser meno amico del fritto, che di altra. doppo il lesso può hauer luogo l'arrosto in graticola, ò nelle carte cõ olio buonissimo in poca quãtità, Vue passe, e Coriandri, e se tãto in questo, quãto nel lesso si opererà l'Aceto, diuerrà l'vno, e l'altro men noioso per la sete. ma nè anche la conditura, che si fà in guazzetto può esser in questo caso gran fatto nociua massimamente se con Vue passe, e Prugne secche, e poche spetie sarà fatta, il mangiar'anche il pesce con sapori, ò di Mandole, ò di Nocciole con sughi di Arancio, ò di Limone, può nella sete concedersi, ma non già con quelli, che ò di Noci, ò di Pignoli, ò di Pistacchi fussero fatti, perche tutti questi cagionano sete.

gli

gli addobbi ſemplici fatti ſenza frigger, ma ſolo con arroſtire il peſce, e poi ſtufarlo aſperſo prima di ſugo di Melarancio, e Zucchero non ſono punto inferiori di bontà al ſemplice arroſto in graticola, perche l'arroſto sù gl'ignudi carboni può notabilmente accreſcer la neceſſità di bere per vn cotal vapore, che da'carboni ſuol riceuere di cattiua qualità; nè loderei l'arroſto nel forno riſeccãdoſi troppo; ma i marinati, e le gelatine con poche ſpetie nõ ſarebbono in tutto da abborrire, e da queſto, che delle conditure ho detto ſi può facilmente venire in cognitione di quel, che poſſano operare i condimenti, e per queſto altro non ne ſoggiungerò. ſi debbono oltre a'nominati cibi fuggir anche da coloro, ch'alla ſete ſon ſoggetti, gli altri cibi fritti, e per queſto non habbiano molto per amiche le frittelle di qualſiuoglia maniera, che ſien compoſte, ma più di tutte ſi han da fuggire quelle, che di herbe amare, di Ceci, e di altre ſimili miſture ſi fanno, e quelle, che con minor nocumento potranno vſare ſaranno le fatte di Pomi, di Riſo, di herbe non calide, di Zibibo, di Vue paſſe, & il medeſimo ſi può anche oſſeruare nell'vſo delle Croſtate, & delle Torte; ma ſi tralaſcino in tutto le focaccette fritte, perche queſte aſſai più che le frittelle poſſon dar ſete. ſopra ad ogni coſa chi

non vuol'esser molestato dall'arsura della sete dee ritrarsi dal mangiar sù l'vltimo del pasto alcuna cosa salata, ò conseruata con concia, come sariano le Bottarghe, e l'Vliue; nè di minor nocumento saranno le confetture, se non fussero alcuni canditi, come d'Azarole, di Pere, di Mele appie, benche di questi sien per esser migliori i geli di Cotogno, i Torsi di Lattuga, e la Zucca, anzi, che puossi liberamẽte di questi frutti anche freschi vsare, perche gli altri, che secchi si conseruano, se n'eccettueremo l'Vue passe, & il Zibibo, non son così spesso da prendere, e massimamente i Fichi. più sicuramente si posson mangiare le Mandole, purche sien monde, e fatte bianche, e poste in acqua fresca, spruzzate poi gettata via l'acqua, d'acqua rosa, & asperse di Zucchero, la quale auuertenza si vuol'hauer'anche ne' Pignoli, benche non sien da vsare così spesso, per la souerchia lor calidezza: per la quale ancora si han da fuggire i Tartufi, & i Carciofi, benche questi sì caldi non sieno, han nondimeno vna naturalezza di prouocar la sete, e massimente se son mangiati crudi. Nel bere si ricerca gran cura, percioche s'i vini saranno, ò potent, ò grossi, ò dolci, ò hauranno alcuna maluagia qualità, come quelli, che di Vue son fatti, che nascono in terreni, i quali o gli Alumi, o il Solfo producono, o se saran-

faranno con alcuna cosa simile per mantenergli, o per ischiarirgli alterati tutti cagioneranno facilmente sete maggiore. Scelgasi dunque vn vino leggiero, bianco, o cerasolo, sincerissimo, & asciutto, e se lo stomaco non se n'offende, anche acido, o brusco; si temperi con acqua, che nè di pozzo sia, nè piouana, ma di fontana buona, o di fiume ben purgata, e si beua fresco quãto l'huomo è auuezzo à sofferire. beuasi con vn tal riguardo, che si smorzi sì la sete, che suole doppo il mangiare darci molestia, ma ch'il cibo non habbia per lo souerchio bere ad andar à nuoto nello stomaco; che se pur queste regole poco giouassero, nè si potesse sfuggire di nõ hauer sete doppo il mangiare, io non giudico sì graue errore il bere alcuna volta fuor del pasto, che molta stima ne faccia, anzi io credo, che questo in alcune occasioni sia necessario, & vtile, non che senza danno. io sò bene, che taluno vi è che col bere fra l'vn pasto, e l'altro viene à concuocer meglio, & hò veduto alcuni di questa natura huomini per altro timorosissimi di simil cosa, che nel far la digestione sẽton sete, e calore notabile, onde abbruciano il cibo, che prendono, e per questo sono stitichi del ventre, e soffrono in ciò ansietà grandissima, i quali da me consigliati a bere qualche poco, passate le tre, o quattro hore dal

mangiare, si son liberati e dalla sete, e dalla molestia dell'vno, e dell'altro accidente.

Non han bisogno di differente modo di viuere quelli, che dall'amarezza della bocca son soprafatti. è questa per mio giuditio vna noiosa molestia, non è già malattia pericolosa, ma può bene dimostrarci nello stomaco, e nel fegato ritrouarsi gran copia di collera, la quale, se con lo sregolato modo di viuere venisse accresciuta, non sarebbe mica à fatto da trascurare; si cõuien dunque gouernarsi nella maniera hor hora accennata, ma in questo caso vi è bisogno di alcun medicamento gentile più, ch'in quello. si può per questo prendere auanti il mangiare vn cocchiaio di Agro di Cedro, ò di Limone, ò di Giulebbo acetoso, ò in vece di questi alcuno spicchio di Arancio, come dissi, tenuto per vn pezzo in acqua fresca, & asperso poi di Zucchero, e chi non abborrisce gli sciloppi, potrà con suo particulare vtile oltre alli detti prender due, ò tre cocchiai di sciloppo di Pomi. ò di alcun'altro simile, ò vn cucchiaio di Zucchero rosato, con berui suso, se lo stomaco il comporta, tre, ò quattro once di acqua di endiuia, ò di cicoria, ò di acetosa, ò di Crespigno, purche lo stesso stomaco nõ sia da copia di altri humori impacciato; & altrettanto ancora sarà vtile il prendere vna orzata

zata fatta con diligentla, cioè, cotta per lungo tempo, e con poco Zucchero, anzi più tosto con vn poco di sugo di Limone, auuertendo però sempre al vigor dello stomaco. ma se per auuentura ò lo stomaco non può senza nocumẽto vsarla, ò noi stessi, come auuiene, l'abborriamo, ponganfi nell'acqua tiepida i semi di Mellone mondi, ò soli, ò accompagnati con quei di Zucche, di Citroli, ò di Cocomeri, e rinuenuti, che saranno, se ne caui il latte con acqua rosata, e se ne prenda nell'entrare à tauola due cucchiai. Fassi da alcuni Spetiali vno sciloppo, ch'in questo caso può esser di vtilità, & è quello di Agresta, & vn'altro, che si fà con vino di granati, & aceto, e l'vno, e l'altro può à quest'effetto seruire. ve ne sono anche de gli altri come il violato, & il Rosato; ma essẽdo questi de'sudetti al gusto mẽ grati, si tralascino per me da chi si sia, che gli schifi. puossi bene cõpor ne vno, che grato, & vtile più d'ogn'altro riesca con sugo di Viole, e di Limone, ma ormai, e di questo, e degli altri sciloppi mi resto di parlare.

Oltre alle cose proposte molto gioueuole suol'essere il torre per vna mezz'hora auanti il prãzo vn mezzo scodellino di brodo di alcun pesce buono, di quelli specialmente, che più freddi, & humidi sono, come la Trotta la Spigola, il Coruo, il Cappone, il Luccio, il Merluz-

zo,& altri, ma dee esser senza spetie, e senz'altro cõdimento,e con poco sale.e se ne lo stesso brodo de gli stessi semi, ch'hor hora hò nominati, si disfarãno,sarà di maggiore vtilità.è anche per lo stesso effetto assai à proposito il prẽdere doppo il pasto vn cucchiaio di cõserua di Rose,ò vn pezzetto dello stesso Zucchero rosato sodo ,che chiamano in tauola , con berui doppo vn sorso d'acqua fresca;anzi che la stessa acqua fresca così doppo il pasto beuuta, suole apportar rimedio alla noia di questo accidẽte.

La terza cosa, ch'io dissi, esser molesta nell'vsar'i cibi di Quaresima,è la vẽtosità dello stomaco,e del ventre,ch'alle volte anche qualche doglia delle stesse parti suol risuegliare ; & in questo caso non conuiene altra regola, che quella,che si è insegnata in questo stesso discorso trattando di coloro, che lo stomaco debole,e freddo hauer si ritruouano,e di quelli,che di passione Hippocondriaca patiscono . può esser bene,che questi generino molte ventosità, benche di stomaco gagliardo sieno, onde all'hora posson costo o anche de'cibi più fermi, e che maggior digestione ricercano seruirsi. sonoui nondimeno al une cose molto calde di natura,che comunemente per rimedio della vẽtosità si operano, le quali per doppio modo più tosto la risuegliano,cioè,ò col risoluere

gli

gli humori più grossi nella stessa ventosità, ò col muouere la stessa vẽtosità mentre di consu marla procurano. anzi, che vna terza maniera ancora vi è, con la quale queste stesse cose vẽtose riescono, e questa si è, perche riscaldando molto la massa del sangue dentro delle stesse vene, ne viene quasi à bollire, onde assottigliãdosene parte meschiata con l'altra parte più grossa, generansi come ampolle ripiene di vento; e per questa ragione si conuiene hauer molto riguardo nell'vso di cotali cibi, come sono le Cipolle, l'Aglio, i Porri, gli Scalogni, le Spetie, e massimamente il Pepe, i Semi e le radici, che molto in calore eccedono, i Tartufi & altri molti, nell'vso de'quali si suole da molti commetter graue errore, stimando, che sieno, come dissi, rimedij particulari per le vẽtosità, oue allo'ncontro maggiore cagionar la sogliono. si debbono dunque le sudette cose, e l'altre ad esse somiglianti vsar'in poca quantità, perche col prenderne assai s'incorre in quegli inconuenienti, ch'io di sopra hò raccontati. sarà dunque vtile in questa indispositione prendere auanti il mangiare vn pezzetto di mostacciuolo Napolitano, ò di quegli, che con solo Zucchero, e Cannella si soglion fare ammassati cõ voua, e poca farina, ò vero due cucchiaij di quel vino, ch'io dissi chiamarsi Hippocrasso, ò al-

alcuna Noce condita con ſtecchi di Cannella, e cõ Garoſani,ò alcun'altra coſa poco da queſte differente. Doppo il pranzo ancora ſi può vſare il Coriandro preparato coperto di Zucchero,o gli Aniſi,ò il Finocchio,ò i Cãnellini, e di queſti ſoli; e di poca quantità contentarſi; ancorche non ſarebbe per riuſcir ſe non vtile il prender vna ſcodelletta di brodo di peſce con alcuna herbuccia odoroſa,ò con quattro grani di Pepe ammaccato, ò con vn poco di Cannella peſta,e s'ad alcuno piaceſſe vn cotal brodo da gli antichi molto celebrato, e chiamato da eſſi *Ius album*,cioè, brodo bianco,egli ſarebbe molto à queſto effetto gioueuole. faſſi ſecondo inſegna vn gran Maeſtro dell'Arte, così,pongonſi i peſci à cuocere con molta copia d'acqua,e poi vi ſi mette Olio buono à ſufficientia,& vn poco di Aneto,e di Porro,e poi ch'i peſci ſon mezo cotti vi ſi mette tanto ſale, quanto il brodo non diuenga ſalſo, che s'ad alcuno nõ piace l'Aneto,ò il Porro, ſi laſci ſtare ò l'vno,ò l'altro, ò tutti due inſieme, & invece di eſſi vi ſi ponga vn poco di Petroſello, ò alcuna hérbuccia odoroſa, e volendo potrà aggiungerui vn poco di Zafferano, ò di Pepe, ò quattro Garoſani intieri, che non ſarà punto di quello men buono.

Galen. de alim. fac. l. 3. c. 30.

Il quarto accidente è famigliare à coloro, che

che son di fegato assai caldo, onde acquistādo per l'vso de'salumi, e d'altri cibi vsati ne'digiuni, il sangue vna certa acutezza, tramandato dalla natura alle parti esteriori, viene à cagionare vn prurito continuo, che suole prima esser per se stesso molestissimo, e poi aumentandosi la causa di esso suol terminare in rogna, la quale poi di maggior molestia, e di grandissimo tedio, e rincrescimento è cagione. ma à quelli, che di questo accidente patiscono si conuiene apprendersi al consiglio altre volte dato à coloro; ch'allo stemperamento caldo del fegato son soggetti, nè han bisogno di altro particulare auuertimento, bench'io non voglia passar sotto silentio, che alcuni graui Medici han portato oppinione, che l'vso de'pesci soglia produrre la scabbia, & altre malattie simili, onde parrebbe cōueniente, di consigliare, che si douessero in questo caso tralasciare. ma l'opinione di que'tali Maestri non è in tutto vera, perche veramente non tutti i pesci han questo vitio, nè in tutte le maniere vsati; si che si verifica la sententia di costoro in que'pesci, che di cattiua natura sono, e danno nutrimento grosso, e malinconico, & in quelli, che si mangiano fritti, ò conditi con molta varietà di condimēti, e massimamente con assai Spetie, e con Aceto; per altro il pesce essendo di sua natura fred-

do,

do,& humido,e dando sì buon nutrimẽto,che non hà eccesso di calore,ò di altra qualità men che lodeuole, può più tosto contemperare il sangue, e rintuzza l'acutezza di esso, & à questo modo rimediare al prurito,che non ci molesti. Due spetie di cibi nondimeno son molto da fuggire,cioè i salumi, & i legumi men buoni,perche dall'vso copioso di questi due cibi suole per lo più hauere principio quell'incendimento, del quale al presente parliamo.

Stitichezza nel vẽtre.

L'vltimo accidente dissi esser la stitichezza del ventre, e perche deuo presupporre, che questo proceda solo dalla natura di questi cibi, io non anderò inuestigandone altra ragione, ma dirò semplicemente quello,che si conuenga fare in questa necessità.ma prima è da auuertire, che la colpa di ciò non proceda dal souerchio vso di alcun cibo particulare, ò da alcun'altro errore commesso nella raggion del viuere perche quanto à i cibi è necessario di schifar quelli che, ò col calore soprabbondante,ò con la loro natura astringente,ò per qualsiuoglia altra maniera possono rendere il ventre meno di quel, che si conuiene vbbidiente, perche non tralasciandogli,sarebbe ogni altro consiglio vano. quanto à gli altri errori può auuenire,ch'il non mangiar la sera sia alle volte cagione di questo, & all'hora, se si teme di

maggior male, non sarà errore il pigliar qualche cosa di più di quello, che l'obligo del digiuno permette, oue con altro argomento à questo rimediar non si possa, percioche sarà prima da sperimentare, se i consigli, e rimedij che noi appresso proporremo, sien bastanti. sẽza romper la legge del digiuno, a superar questo accidente. Può anche auuenire, ch'il mangiar prima vn cibo, ch'vn'altro ristringa il ventre, onde conuiene alle volte mutar l'ordine de'cibi, percioche sarà alcuno c'hauendo il vẽtre di sua natura freddo, empiendosi sù'l primo del mangiare d'insalate di herbe, viene la natura più à raffreddarsi, & ad impigrirsi nel supplire al suo debito assai, viè più di prima: se questi dunque, lasciato il mangiar sù l'entrare alla mensa l'insalate, più tosto mangerà qualche poco di salume accompagnato col pane, sentirà molto meglio stimularsi il ventre ad espurgar gli escrementi necessarij. Ma se niuna colpa ritroueremo, ch'ad alcuno de' detti capi appartenga, all'hora si procuri, ch'il ventre torni al suo vffitio con vna, ò più delle cose seguẽti, le quali più per ragion di cibo, che di medicamẽto habbiano à seruire. Incomincisi dunque il mangiar da' que' cibi, li quali, ò col lubricare, ò con lo stimolare il ventre ci faccian conseguire quanto per noi si desidera. conuengono in

pri-

prima i salumi vsati moderatamente; perche si come à questa maniera incitano la natura à sodisfare al suo debito, così presi indiscretamente disseccano il ventre, & abbruciano il rimanēte de' cibi, che si prendono, infiammano il sangue, e gli altri humori, e partoriscono mille altri cattiui effetti. si vsino ancora le minestre di herbe, che mollifichino, o stimolino, come di Romici, di Bietole, di Broccoli, di Spinaci, di Borragini, di Luppoli, di Lattuga, condite ò con olio comune buono, ò con olio di Mandole dolci freschissimo, e se vi si mescoleranno delle Prugne dolci, o dell'Vue passe nere, molto più lubricheranno. delle paste non si mangi se non di rado, e sien sottili, e ben cotte, & il medesimo si faccia de' legumi, e massimamente di quelli, che più difficili à smaltire sono stimati conforme à quello, che altre volte ne hò detto, benche alcuni ve ne sieno, che vsati con alcune particulari cōditioni, sogliono anche à questo effetto vtili riuscire, e spetialmente i Ceci, e fra essi più il bianco, ch'alcuno degli altri. De' pesci molti ne sono, che à questo bisogno posson souuenire, ma debbono esser per lo più delle volte lessi, ò cōditi in guazzetto con olio dolcissimo, e pochissime spetie, cō Prugne, & Vue passe nere, perche tutte l'altre conditure sono per questo fine sospette; pure nō sarebbon

bon tãto da biasimare le marinature,e gli addobbi,e le gelatine dolci,quanto l'istesse marinature,& addobbi,e gelatine forti,e quanto il fritto,ò il pasticcio,ò l'arrosto ne'forni,ò sù'carboni,e minor male di tutti potrebbe arrecare il semplice arrosto in graticola,ò nella carta; ma la maggior'vtilità,che si caui da questa spetie di cibi,è come ho detto,nel mangiargli lessi,e son de gli altri più à proposito la Spigola,il Cefalo,il Coruo, la Tragina,la Trotta,lo Storione,il Gobio,le Telline,la Testuggine, la seppia.l'Ostriche ancora han virtù di scioglere il ventre secondo la comune opinione de'Medici.dell'altre viuande,come delle frittelle,delle Torte,delle Crostate non si cõuiene esser molto amico, benche anche fra queste vi possa esser'alcuna differenza secondo la natura delle cose,delle quali son composte,han nõdimeno tutte queste di comune, che son circondati, ò vestite di pasta,e son fritte,ò nelle Tegghie cucinate,l'vna,e l'altra delle quali cose a conseruare l'vbbidienza del ventre è molto cõtraria. si ricerca in questa necessità di fuggire l'vso del vino rosso austero,ò molto aspro,e come dicono,assai asciutto, di sustantia grosso,e potente, e sia più tosto bianco,sottile,e leggiero,e di sapore trà'l dolce,e l'asciutto mezzano,ò vn poco dolce.nell'vso del pane ancora si hà auuer-

Galen.l.3. de Alim. fac.c.33. Athen. Deipn.l.3. cap.ii.

ten-

Hipp. l. 2. de Diæt. nu. 7. Hipp. de vict. rat. in acut. nu. 18.

tenza, ch'egli sia di buon frumento, e fatto di tutta farina, cioè con qualche poco di semola ben fermentato; non dee esser mãgiato caldo, percioche ristringe il ventre, e cagiona sete; ma sia fresco d'vn giorno al più; la crosta di fuori, ch'è più cotta dissecca più, e per questo si vuol mãgiar la midolla, ò almeno purgarlo da quella prima crosta, che così meglio si digerirà.

Oltre all'osseruanza delle suddette regole si può anche cõ alcuna industria procurar' il beneficio del ventre, e questo fassi con prẽder sul primo del mangiar de' frutti lubricatiui, che porta la stagione; come le Prugne, i Fichi, le More mature, le Ciriegie, & altri, ò con vsar prima di entrar'à tauola di mangiar due, ò tre cucchiaij di Vue passe nere cotte cõ acqua, ò vino, e con molto zucchero, ò altrettãto Zibibo dolce cotto al medesimo modo; ma egli vuol'esser di quello più dolce, e grosso, perche quello, che dolce non è, fa effetto cõtratio; il che ancora si dee auuertire nelle Prugne, che debbono ancor'esse esser molto dolci, ò che nostrane sieno, ò forestiere, come quelle di Marsiglia. In vece delle cose nominate si può vsare il Mele, prẽdendone vn cucchiaio nel medesimo tẽpo d'entrar'à tauola, purche nè la persona patisca sete, ò amarezza di bocca, nè sia di cõplessione assai calda, e secca, e di natura abbondante di

col-

collera, nè sia sottoposta à dolori del vẽtre; nè, se di sesso feminino è, sia molestata da accidenti della matrice, perche in tutti questi casi può il Mele apportar maggior nocumenro, che vtilità, e perche l'vso cõtinuo e di questo, e d'ogni altra cosa non solo apporta seco noia, ma fatto troppo famigliare alla natura, perde ogni sua virtù, fa di mestiere andar variando hor questa hor quella, e sempre da alcuna incominciare, essendo necessario à chi di questa stitichezza del ventre patisce non prender mai cibo, che da alcuna cosa, che lo possa ammollire non si principij. e già ho molte volte lodato, e per questo, e per altri effetti il brodo de' pesci lodato anche da grauissimi Autori, sì che s'alle volte si comincierà il mangiare da esso, facilmente ne conseguiremo quanto desideriamo. si può vsar dunque così sẽplice con poco sale, & olio, che basti, e s'in vece dell'olio comune di Vliue si opererà quello di Mandole dolci, cauato massimamente senza fuoco, meschiandoui vn poco di Zucchero, che chiamano rottame, riuscirà per questo fine migliore. e s'anche il semplice brodo con lo stesso Zucchero si prenderà egli sarà non meno à proposito per lo stesso effetto, ancorche vi sia chi per lubricare lodi molto più il Zucchero rosso colato al peso di vn'oncia, ma egli è troppo stomacheuole, e come io

 dissi,

diffi, sarà migliore il Zucchero, che sodo non sia, ma più tosto humido, e grasso. chi ancora nello stesso brodo bollisse l'Vue passe dolci, ò alcuno de gli altri frutti di sopra nominati doppiamente potrebbe riportarne vtilità; com'ancora l'istesso succederebbe, se nello stesso brodo si cuocessero, ò le Bietole, ò le Malue, ò le Lattughe, ò l'altre herbe, che si disse di sopra esser lubricatiue, perche à questa maniera si farebbe vna minestra, che senza noia, anzi cō piacere scioglierebbe il corpo, e tanto meglio il farebbe, se prima di ogni altro cibo si māgiasse: ma quādo anche nella semplice acqua le già dette herbe si cuocessero con olio buono, & in copia, come già dissi, non riuscirebbe à fatto il disegno vano. Tralascio di dire a questo proposito di molte cose per non fàr più lungo il discorso di quel, che cōuiene; percioche quando io volessi di ciascuna cosa, ch'a questo effetto può seruire, far mentione, cominciando dal pane, & andando per ordine a dir di ciascun'altro cibo, egli riuscirebbe vn trattato questo troppo lungo. Nondimeno se le cose già dette non basterāno à sodisfare alla nostra intentione, e la persona è forzata di vsare alcun medicamento dilicato per liberarsi da questo trauaglio, e dal pericolo ancora, ch'a lungo andare potria partorire, io glie ne proporrò alcuni di

quel.

quelli, che meno stomacosi sono, e che senza difficultà alcuna, e cõ sicurezza spesso e d'ogni tempo possono vsarsi. Si propone dunque da tutti comunemente la Sena in molte maniere operata, anzi che pochi altri medicamenti vengon per l'ordinario operati, che dalla Sena per o più non riceuano la virtù di muouere il ventre. V'è chi nel vino bianco, e buono la pone in infusione per vẽtiquattro hore, e senz'altro ne prende vn bicchiere sù 'l principio del mãgiare; poiche prima haurà preso qualche poco di cibo. altri, perche della molta ventosità, ch'ella risueglia, ha timore non bastando loro la calidezza del vino, ò Anisi, ò Finocchio, ò Cannella, ò Zẽzero alla stessa infusione aggiũgono, e colandolo, doppo il predetto spatio di tẽpo, l'operano. Non mancan di quelli, che per rendere il detto vino più efficace, il fanno doppo l'infusione leggiermente bollire, ma il vino à questa maniera perde il suo spirito, benche diuenga più solutiuo. si prepara anche con la stessa Sena l'Aceto, del quale alcuni si seruono per condir l'insalate, ò altri cibi, e fassi alla medesima maniera ch'il vino, ma si lascia sempre bollire, e vi si ricerca maggior quantità di Sena, prendendosi molto minor quantità d'Aceto nell'insalata, che di vino in vna volta beuendo non si fà. ma questo vino, ch'io appresso pro-

porrò credo, che sia per esser men dispiaceuole, e per riuscire non solo grato al gusto, ma vtilissimo per ottenere il fine desiderato, benche non così facilmente possa seruire per persone di bassa fortuna. questo è vn Hippocrasso fatto con la stessa Sena: percioche si pigliano à farlo le spetie, che vi si ricercano, & il Zucchero necessario, e per ogni tre parti di spetie vi si aggiungono due parti di Sena scelta, e mondata, e fassi l'Hippocrasso secondo, che l'arte insegna, il quale certo non sò s'in gentilezza, & in bontà habbia vn medicamento eguale.

Con la stessa Sena preparano anche gli Speciali, ma con l'aggiunta del Polipodio, le Prugne, l'Vue passe nere, il Zibibo, e cose simili, ma diuengono tutte poco grate. meno dispiaceuoli riescono, se nel vino al modo detto di sopra preparato, e bollito, e poi colato si cuocono le dette Prugne, ò Vue passe, e poi di Zucchero si ricuoprono, spruzzandole di acqua di Cannella distillata. Vn nostro Medico Romano propone vn'elettuario chiamato dal suo nome Alessandrino, del quale quì molto spesso ci seruiamo per la piaceuolezza, che hà in muouere il ventre; e di questo dassi vna mez'oncia, ò poco più (benche alle volte al peso di vn'oncia, e più sia necessario darne) ò da se stesso, ò inuolto in cialda, ò stemperato con vino, ò brodo,

do, e si prende mezz'hora auanti il mangiare. Si può anche in poluere la stessa Sena vsare, ma in tutte le maniere, bēche per all'hora scioglia il ventre, per l'auuenire lo ristringe, come fanno anche tutti gli altri medicamenti, che non hanno vn cotale humore lubricatiuo, come hanno le Prugne, l'Vue passe nere, la Manna, la Cassia, & alcuni altri, e per questa ragione al nostro bisogno fan più à proposito questi vltimi, che que' primi. nondimeno se alcuno volesse prender la detta Sena in poluere, può farla preparar così. Piglisi vna ottaua di Anisi, vn'altra di Coriandri, & vna di Zucchero, e tre di Sena, se ne faccia poluere, e se ne prenda con vino buono, ò cō brodo al peso di due scrupoli, che sono due terzi di vna ottaua. ò si prenda eguali parti di Cannella, e di Sena, & vna terza parte di Zucchero, ò di Coriandri confetti, e diasene vna dramma per volta al modo sopradetto. ma ad alcuni, che han voluto operar questa poluere io l'hò taluolta fatta fare in questa maniera. Ho fatto scegliere le foglie di Sena, e spruzzarle con acqua di Cannella stillata ponendole a rasciuttare all'ombra, e rasciutte, che sono state di nuouo hò fatto con la stessa acqua spruzzar la seconda, e la terza volta, fattane poi poluere, e mescolata cō egual parte di Zucchero ne hò dati due terzi d'vna

dramma intiera, senza che apportasse ventosità, ò dolori di ventre, come spesso suol fare. ma come di già hò detto la Sena dissecca, onde se alcuno hà di questo timore, potrà con alcun brodo de' nominati di sopra stemperare vn'oncia di manna, ò mangiarla da per se, e masticarui appresso vn poco di Anisi, ò Cannella, ò mescolarla col brodo, se beuendo la prenderà, che senza molto stomacarsi haurà campo di ottener'il suo fine, ma riesce la Manna ancora ventosa, e molto cõtraria à chi di que' mali patisce, ch'i Medici Hippocondriaci chiamano, & alle donne, ch'a gli stessi mali, & à quelli della matrice son soggette. E più grato assai della Manna il Tartaro, ò gromma di vino col suo sapore acidetto, ma non è men della Manna, e della Sena ventosa. se ne prẽde al peso d'vna dramma, ò anche meza di più con alcuna cosa, che possa romper la ventosità, si come nella Sena fassi. Io ho alcuna volta fatto lauare il Tartaro con acqua, oue sia bollita prima la Sena con alcuna portione di Cannella, ò d'Anisi, e così fattolo più lubricatiuo, perche a dirne il vero per se stesso molto pigro à muouere l'esperimentiamo. ma questo medicamento, che segue, è assai grato, & efficace. Prendasi mez'oncia di Sena buona, e s'i fonda in quattro once di acqua di Cannella, ò in tanta quantità, che

tutta

tutta la ricuopra; vi si lasci lo spatio d'vn giorno intiero, e poi per vn pannolino premutola, si getti via, e nell'acqua se n'infonda la seconda volta vn'altra mez'oncia; fassi anche la terza volta allo stesso modo, e poi si pigli vn'oncia di Tartaro bianco, e si spruzzi di quest'acqua, lasciandolo rasciugare all'ombra (benche rasciugato al sole diuerrebbe più bianco, ma più inutile) e fassi così finche il Tartaro si habbia tutta la predetta acqua, ò almeno la maggior parte succhiato; di questo Tartaro così preparato si può prender due scrupoli, ò vna dramma senza molestia alcuna, riuscendo al gusto ancora non dispiaceuole, benche allo stesso effetto possa seruire la stessa acqua di Cannella à questa maniera alterata.

Non mancano oltre alle già dette altre cose per prouocare il beneficio del ventre; fassi vna conserua di Rose incarnate colte su'l mattino cō la rugiada, della quale nel volerporsi à mēsa si piglia al peso d'vn'oncia, e riesce per l'effetto, del qual si ragiona, profitteuole, e questa conuerrà molto più della Manna alle complessioni, che molto calde sono, & abbondano di molta collera; non loderei già due altre cōserue, l'vna delle quali fassi di quelle Rose biāche, che chiamano damaschine, e l'altra di fiori di Persico, quella per esser troppo ventosa, questa

per esser molto spiaceuole; ma pure se alcuno di quella volesse vsare, doppo hauerla presa, mastichi de gli Anisi, ò della Cannella, ò più tosto prenda vn cocchiaio della stessa acqua di Cannella distillata; e poi, che delle Rose parliamo, non è da tralasciare anche di ricordare lo sciloppo rosato che chiamano solutiuo passato, ò fatto con arte diuenir chiaro, & aromatizato con acqua di Cannella, il quale à questa maniera non riesce già noioso in prenderlo, e se ne può ritrarre l'vtile, che si vuole, se due, ò tre cucchiaij alla medesima hora del pranzo se ne piglieranno; ouero tanta quantità, che sia al peso di vna oncia. Nè la Viola pauonazza, benche più debole sia, è priua affatto della stessa virtù, perche se del suo semplice sciloppo, ò della conserua si vserà nell'hora del mangiare, egli se ne vedrà l'effetto, che si brama; ma questo molto meglio succederà, se lo sciloppo sarà fatto con replicate infusioni, per le quali egli diuiene solutiuo, il quale sarà tutto l'anno buono, ma quel semplice con la conserua quãto più vecchio sarà, tanto ancora sarà meno efficace. che se alcuno volesse render'il semplice più vigoroso sì il potrebbe facilmente fare pigliando la semplice infusione, & infondendoui per qualche spatio di tempo della Sena, e facendouela poi bollire con vn poco di Cannel-

nel-

nella,ò di Anisi,con la quale infusione poi colara,che fosse si potria cōporre lo sciloppo, che non riuscirebbe à fatto stomacoso. nella stessa infusione di Viole,&in quella anche di Rose si possono cuocere i semi di Cartamo con gli stessi Anisi,ò semi di Finocchio,e di questa bollitura si può far lo sciloppo aromatizato cō alcuna cosa,che più grato al gusto il possa rēdere, perche anche a questa maniera soluerebbe leggiermente il ventre.Ma con lo sciloppo rosato, che chiamano aureo per non esser'al gusto ingrato si possono cōfettare le Prugne damaschine dolci, le quali à questa maniera confettate potrebbono con piaceuolezza supplire à quāto desideriamo.ma si posson'ancora col medesimo sciloppo confettare le Mele appie, ò altri frutti cordiali nella maniera,che segue. Si prēdano quei frutti,che si vuole, e si mondino diligētemente dalla scorza,e si facciano bollire in quantità,che basti di detto sciloppo rosato, leuandogli à suo tēpo dal detto sciloppo, e poi con lo stesso sciloppo cōfettandoli secōdo viene insegnato dall'arte; ma sarà di molto vtile passare i detti frutti così cōditi con vno stecco di Cānella,ò con vn Garofano intiero;perche à questa maniera sieno meglio abbracciati dallo stomaco,e nō producano vētosità nel muouere il ventre;ò non ponendoui la Cānella,ò i

Ga-

Garofani intieri, si potranno all'hora, che si vogliono vsare spoluerizare di Cannella pesta. Non è dissimile il modo seguēte da quel di sopra di preparare le Prugne, o altri frutti per lo stesso effetto, le quali per mio parere non a fatto dispiaceuoli diuerranno tuttauolta, che con la debita diligēza si facciano, e mi assicuro, che per persone di miglior fortuna saranno molto accette. Prendasi vn'oncia di Sena di Leuante scelta, e mondata, tre soli grani di Diagridio, e due ottaue, e mezza di Cannella pesta grossamente, si pōga ogni cosa in infusione in acqua chiarissima per ventiquattr'hore. si bolla poi à fuoco lēto finche cali la terza parte dell'acqua, ò più tosto meno; colisi con diligenza più volte per vna manica, finche l'acqua diuēga più chiara, che sia possibile. entro à quest'acqua si disfaccia del Zucchero, quanto si può con due grani di muschio à suo tempo, si cuoca à bastanza, & con questo Zucchero si cōfettino le Prugne, ò gli altri frutti, come si vsa. Fanno queste Prugne alcuni Artefici col solo Diagridio, ma sono à mio parere vn poco sospette per questo fine. Sono alcuni, che vsano di prendere vn poco di fiore di Cassia, o in bocconi, ò cauandolo da' suoi ripostigli con la punta del coltello, e mangiādolo. questo medicamēto ancora ò nell'vna, ò nell'altra maniera preso, muoue sēza fastidio,

ma

ma ricerca anch'esso appresso alcuna cosa, che risolua la verosità, come di molti altri si è detto. Ma non voglio tralasciare qui vn nobile medicamēto insegnatoci da vn dottissimo, e celebratissimo Medico del secolo passato, e riferito da esso in vna sua opera con le parole seguenti, chiamandolo medicamento Regio. Si dissolue la Māna in acqua di Borragine in maniera ch' ella sia chiara, si distilla poi per Bagnomaria, come dicono, e diuiene purissima, e candidissima, e cōseruasi per operarla: dassene alla quātità di vn'oncia fino à due subito auanti la cena, ò la mattina per sei hore auanti il prāzo. Ma se l'Acque distillate conseruano veramente la virtù di soluere il ventre, haueremo vn larghissimo campo da ritrouare de' medicamēti, che senza dispiacere alcuno potranno con facilità far l'istesso, e sarebbe cosa degna di signori grādi l'esperimentarlo. Primieramente l'infusioni solutiue, e di Rose, e di Viole distillate, ponēdo nel lambicco alcun grano di Muschio, renderebbono vn'acqua, che gratissima saria, e muouerebbe con delicatezza. ma forse la virtù solutiua dell'vno, e dell'altro di questi medicamenti non passerebbe sì facilmente per distillatione. io l'haurei certo prima di scriuerlo volentieri esperimētato, ma chi doueua, & haueua promesso in questo seruirmi, hà prolungato

Card. de sanit. tuē. da lib. 1. cap. 48.

tanto

tāto il farlo, ch'ancora nō n'è venuto à fine, e poich'à fine n'è venuto, nō è riuscito il pēsiero, che quell' Autore ci promette. Cō maggior cer tezza potrà far l'effetto la Sena, se noi fattone vn decotto benissimo preparato, porremo doppo à distillare lo stesso decotto. Vna volta ch'io l'operai riuscì vn poco debole, credo per la poca quātità di sena, percioche presa vna sola oncia di Sena scelta, e tre dramme di Anisi fecila bollire in due libre, e mezza di acqua di Cicoria, finche scemasse la terza parte, e poi fecila distillare; ne diedi al peso di due once, ma non puote far gran cosa, percioche mosse solo per vna volta mediocremēte; poteuasi darne maggior quātità, ma forse riuscirebbe meglio il fare il decotto più gagliardo con raddoppiar la quantità della Sena, e de gli Anisi. ma quest'acqua, che segue sarebbe più grata assai, e mouerebbe sufficientemente senza noia. Tolgasi vn oncia di Sena di Leuante, e si bolla in tre libre di acqua di Borragine, finche cali la terza parte, si coli con diligentia, & in quest'acqua si disfacciano tre once di buonissima Māna, aggiūgendoui vn pugno di cime di Cedro, si distilli ogni cosa à Bagnomaria, con porre nel lābicco vno, ò due grani di Muschio, e se si vorrà anche la detta acqua render più grata, nel prēderla vi si potrà disfare vn poco di Zucchero fino.

no. Alla medesima maniera se ne possono far di molte, le quali non è necessario ad vna ad vna qui insegnare, purche secondo ci promette quell'Autore possano far l'effetto, che si desidera, ancorch'io di alcune non dubiti punto, che fare non lo possano. Per fine io darò vn' auuertimento, cioè, che si come auuiene ne' cibi ch'vno più, ch'vn'altro suol lubricare à questi il ventre, & à quelli più tosto restringerlo, e tal'vno v'è, à cui alcuni particulari cibi lo sciogliono, i quali comunemente sogliono disseccarlo, il medesimo suole esperimentarsi ne' medicamenti, perche veggiamo alcune nature, alle quali l'istessa Sena, e lo stesso Polipodio ferma la lubricità del corpo, non che la muoua, onde ciascuno in questi bisogni dee molto bene auuertire con quali cibi, e con quali medicamenti meglio si ritruoui, & a quelli dee attenersi, lasciato a fatto l'vso di tutti gli altri.

Come si debbano gouernar coloro, che vogliono osseruar la Quaresima nel tempo, ch'ad essa precede, e poi nel tempo, che le succede. Cap. vlt.

PAREVA cosa certo necessaria, come mi fù suggerito da vn'Eminentissimo mio Signore, che doppo hauer insegnato, come si possa viuer ne' giorni di digiuno, & particolarmente nella Quaresima

sima per non incorrere nell'osseruāza di essi in qualche deteriorità della sanità, insegnassi ancora successiuamente, come si debbiano gouernar nel vitto coloro, che voglion'osseruar la Quaresima, ò altro lūgo digiuno, nel tēpo, che le và innanzi, & in quello che le succede, accio che dalla mutatione, che si fà in passar dall'vn modo di viuere all'altro, non habbiano à sentire nocumento alcuno: percioche è verissima quella sentenza canonizata da tutti i Maestri della Medicina, & cōfermata con la cōtinua, & quotidiana esperientia, che tutte le mutationi son da schifare, essendo tutte notabilmēte nociue, nō solo quelle, che si fāno da vn lodeuole modo di viuere ad vn vitto men'lodeuole, ma quelle ancora, che si fanno da vn vitto men lodeuole, e sregolato ad vn vitto lodeuole, e regolato, nè solo quelle, che si fanno da'cibi buoni a'cattiui, ma quelle ancora che si fanno da' cibi cattiui a' migliori; & l'istesso in tutte l'altre cose, che seruono all'vso del viuere al medesimo modo auuiene, delle quali se vorremo particularmente considerare, troueremo sempre le mutationi massimamente notabili, & subitanee esser con effetto dannose. così se alcuno doppo hauer lungamente digiunato si riempierà di souerchio, ò se doppo vn viuer laborioso si darà ad vna vita otiosa, ò dalla vita otio-

sa

sa ad vna vita laboriosa, ò dalle vigilie lunghe ad vn lũgo sonno, ò da vn lungo sonno ad vna lunga vigilia, & così discorrendo, sempre da qualsiuoglia delle dette mutationi pruouerà nocumento tale, che la sanità, & taluolta anche la vita anderà manifestamente à pericolare, & questo si esperimenta tutto il giorno non solo nelle mutationi grandi delle cose predette, ma dell'aria istessa, le mutationi della quale non son meno nociue fatte dalla buona nella cattiua, che dalla cattiua nella buona, cõtra quello forse, che ne pensa il volgo, il quale si persuade, ch'il cambiare i cibi cattiui in buoni, la fatica nell'otio, la vigilia nel sonno, l'inanitione nella ripienezza, la tristitia in allegrezza, & finalmente l'aria di nõ lodeuole qualità in buona, sia sempre di vtile, e di vantaggio alla sanità, ma in somma tutte le mutationi, come si disse, se grandi, & repētine sono riescono sempre alla Natura dannose. Essendo dunque la mutatione, che si fà nella ragion del viuere dal Carneuale alla Quaresima, & dalla Quaresima alla Pasqua grãde, & subitanea in riguardo di molte cose, come si dirà, si debbono coloro, ch'alla propria sanità vogliono hauer l'occhio gouernarsi con vna debita regola, perch'ella non ritragga dalle già dette mutationi detrimento alcuno. Nel tempo, che và innanzi a'digiuni

lun-

lunghi consiste gran parte della cura da hauersi, perche la ragion del viuere osseruata ne' digiuni non habbia à nuocere; ancorche difficilissima cosa io giudichi il poter raffrenare lo sregolato modo, che da ciascuno in quel tempo si osserua, pure nondimeno non tralascerò di dire quãto per quel fine à proposito mi parrà. & veramente à questo si può con pochissime parole sodisfare, dicendo, che per custodir la sanità è necessario nel tempo già detto cominciare à moderare il proprio vitto per qualche giorno auanti, al contrario à punto di quello, ch'è in vso di grand'vtilità sarebbe il cominciare vn vitto più semplice, con tralasciare la molta varietà delle viuande, & dar bãdo principalmente à quelle, che molto affettate sono: ma sopra ad ogni cosa più profitteuole saria il ristringer la cena, con farla più parca ogni volta, & col tralasciare particolarmente l'vso delle carni, cõtentãdosi delle sẽplici vuoua non altramente, che da bere, ò in acqua sola sperduti: nè questo dourebbono prendersi in quantità, ma senza empiersene, andare ogni sera anche in esse restringendosi. Il medesimo stile si haurebbe à tenere nel pranzo, & nell'vso delle carni, ch'in esso compariscono; ma perche apertamente conosco quanto sia difficile il voler ristringer chi sia in quel tẽpo, ch'alla Quaresima

sima và innanzi a i rigori d'vna douuta regola, basterammi hauer'accennato per coloro, che pur volessero ad essa soggettarsi, come in ciò si habbiano à gouernare. Più facile, cred'io, sarà il dar regola à qualunque habbia osseruato la Quaresima nel tempo ch'ad essa succede. Dico dunque ch'in questa occasione si hà da hauer riguardo a molte conditioni, le quali fan differente l'vn modo di viuere dall'altro, cioè prima alla qualità de'cibi, i quali ne'digiuni sono più copiosi in numero, ma meno nutritiui per lo più, massimamēte se vogliamo far comparatione fra i Pesci, & le carni, non ritrahendosi da i pesci vn terzo forse di nutrimēto di quello, che dalle carni si suol ritrarre, ò se vogliamo comparare il nutrimento, che danno l'voua con quello, che danno i salumi, & l'herbe, perche non è dubbio alcuno, che (lasciato di ponderar l'altre cose, che per cibo seruono communemēte nell'vno, & nell'altro modo di viuere) questi vltimi, cioè i salumi, & l'herbe, nè molto nè buono nutrimento danno, anzi più tosto di cattiua conditione, & poco se col nutrimento che somministrano l'voua, & i latticinij si compareranno.

Differenza di vitto nella Quaresima, & altri tēpi rispetto alla Qualità de' cibi.

Secondariamente si dee hauer riguardo alla quantità de'cibi, che si prendono ne'digiuni rispetto a quelli, che si prendono fuor de'digiu-

Differenza rispetto alla quantità de' cibi.

giuni; la quale è di due sorti, cioè vna cõtinua, cioè quella, che si prende in vn pasto, essendo questa senz'altro maggiore ne'digiuni nel prã-zo, che fuora de'digiuni, l'altra discreta, cioè quella, che si prende in due, ò tre pasti, mangiã-dosi ne'digiuni solo vn pasto, & fuor de'digiu-ni due, ò tre, ò quanti l'huomo ne vuole, & in essi satollandosi a pieno, come più gli aggrada.

Differenza rispetto al tẽpo de'cibarsi.

Terzo si vuol far riflessione al tẽpo, nel quale si mangia ne'digiuni differẽte dal tempo, nel qual si mangia fuor de'digiuni. Ne'digiuni nello spatio di vn giorno naturale, cioè di venti-quattro hore si mangia vna volta nel mezo giorno, ò anche più tardi, ma nõ prima: fuor de'digiuni si mangia sempre più per tempo, & quã do si vuole; si che ne'digiuni (tolta via la cole-tione) tra l'vn pasto, & l'altro s'interpongono ventiquattro hore, & fuor de'digiuni tra'l prã-zo, & la cena à pena vi corrono noue hore, & tra la cena, & il pranzo quindici; onde apparisce quanto notabile sia la mutatione, che si fà dall'vna ragion di viuere all'altra senza hauer rispetto ad altra conditione, ch'a questa, ancor che l'altre ancora sieno molto da considerare.

Differenza rispetto al modo di cibarsi.

Quarto non è di poca importãza il modo di nutrirsi tenuto ne'digiuni essendo si differente da quello, che si tiene fuor de'digiuni, essendo che ne'digiuni si ha da souuenire alla necessità,

che

che ha la Natura di ricrearsi col cibo in vna sol volta, essendo noi per altra parte liberi di souuenire alla predetta necessità ogni volta, che ci aggrada. onde il calor naturale hà da concuocere, & cauar da vn pasto Alimēto sufficiente à sostentar quanto basta. la Natura in ventiquattro hore ne'digiuni,& fuor de'digiuni concuoce,& caua dal cibo alimento,che per lo più soprauanza alla quotidiana necessità. differenza certo non meno d'alcun'altra di molta consideratione.

Tutte le predette conditioni adunque rendono la mutatione, che si fà molto dubbiosa,& notabilmente l'aggrauano, perche se vna sola di quelle la renderebbe pericolosa,quanto più pericolosa la possono rendere tutte insieme? si che per quel ch'io ne stimi,necessarijssima cosa è l'hauerui vn tal riguardo,che la Natura quanto meno si può se n'habbia ad offēdere,& questo riguardo consiste in vn sententioso detto del Maestro della Medicina, ch'in due breuissime parole c'insegna quanto in queste occasioni si habbia a fare, imponendoci,che si passi alle cose non consuete à poco à poco;percioche veramente tutto il pericolo, che può dipendere dalle mutationi consiste in farle ad vn tratto,nō potendo la Natura sofferire il passar da vn contrario all'altro con violēza,& senza me-

zo alcuno;dal che possono accorgersi quanto grauemente errino coloro, che nel tempo, che và innanzi alla Quaresima,ò ad altro lungo digiuno senza alcun riguardo si riempiono,facẽdo anche l'istesso nel tempo che succede finito il digiuno, & se non che io stimo,che (succedendo alla Quaresima la Primauera,nella quale il nostro calore si auanza in maniera, che concuoce non solo il souerchio cibo,ma anche gli humori cattiui, & superflui,ò scacciandogli fuori del corpo,ò riducendogli à miglior conditione) la Natura stessa superi i disordini per l'addietro commessi, se ne vedrebbono molti più infermare,ch'al presente nõ sene veggono. Tuttauia non hà da fidarsi in questo, chi vuole hauer la cura, che si ricerca della propria sanità, la quale in somma con le mutationi improuise, & graui dalle ripienezze a i digiuni,ò da' digiuni alle ripienezze, si pone manifestamente in compromesso.

Venuto dunque il tempo della santissima Pasqua di Resurrettione chi haurà osseruato il digiuno della Quaresima,deurà porsi in animo di andar tuttauia osseruando qualche parsimonia nel vitto,& per questo fine sapendo quãto maggiore,& miglior nutrimẽto si caua dalle carni, dall'voua,& da'latticinij, che da' cibi vsati ne' digiuni, tanto minore procurerà,che

sia

ſia la quantità delle ſteſſe carni, dell' voua, & de'latticinij, hauendo anche l'occhio alla qualità delle carni, e ſtudiandoſi, che la quantità del nutrimento, che da eſſe ſi caua non ſoprauanzi in maniera il nutrumẽto, che ſoleua cauare da i cibi vſati nel digiuno, che le vene ſe ne habbiano ſouerchiamẽte ad empiere, eſſendo vna ripienezza ſimile molto pericoloſa. Nè ſolo è neceſſario hauer queſto riguardo in vn ſol paſto, mà douendo tornare all'vſanza di mangiar due volte il giorno, ſi hà da andar molto più parco nella cena principalmente, riſpetto alla quale queſta mutatione di viuere può eſſere più che per altro riſpetto alla natura moleſta; maſſimamẽte eſſendo coſa nota, & per vna volgar ſentenza canonizata, che la cena è nociua, & più nociua potendo riuſcire vſandoſi, ò ricominciandoſi ad vſare doppo hauerla per qualche tempo notabile tralaſciata. ſi che io eſſorto ciaſcuno, che voglia ſchifare da douero ogni occaſione d'infermare, che poteſſe dargli l'vſo della cena ripigliato nella Paſqua, & tralaſciato nella Quareſima, che in ripigliarla proceda cautamente, & ſi vada per maniera moderando in eſſa, che la Natura non violentemente, & ad vn tratto, ma ſoauemente, & à poco à poco vi ſi auuezzi, & perche la ſera ne'digiuni, ò nulla, ò poco, & di poca ſoſtantia ſi prende, fuor de'

digiuni si hà da vsar cibi,che non solo in quantità,ma in qualità ancora non si scostino gran fatto da quelli,che si vsano ne'digiuni, cominciando bene à prender qualche cosa di più,& auanzãdosi ognisera in questo,finche si torni à quell'vsanza, che la persona per tutto il rimanente dell'anno dee tenere.

Finalmente ciascuno,che nõ à fatto trascuri la sua sanità,può senza maggiori, & più lunghi auuertimenti regolarsi in maniera quando l'occasione se gli offerisca, di far simili mutationi col moderarsi nella quantità,& qualità de'cibi, & massimamente nella cena, che la propria sanità non pericoli in modo alcuno,non ricercãdo l'osseruanza,che dee tenere, tanta sagacità, che facilmente in vn huomo ciuile non si ritruoui.

IL FINE.

Tauola delle cose più notabili.

S 4 quan-

LAVS DEO.